Eckhart TOLLE

Puterea prezentului
Ghid practic

Învățături esențiale, meditații şi exerciții
Din *Puterea prezentului*

Traducere din limba engleză de
MONA-DIANA CHIRVASIU

Începutul libertății e înțelegerea faptului că nu sunteți „gânditorul”. În momentul în care începeți să observați gânditorul, un nivel superior de conştiință devine activ. Atunci începeți să vă dați seama că în spatele gândului se află o dimensiune vastă de inteligență şi că gândul nu reprezintă decât un minuscul aspect al acestei inteligențe. Vă dați seama de asemenea că toate lucrurile care contează cu adevărat – frumusețea, dragostea, creativitatea, bucuria, pacea interioară – izvorăsc de dincolo de minte.

Ați început să vă treziți.

Mulțumiri

Le sunt recunoscător Victoriei Ritchie, lui Connie Kellough, lui Marc Allen şi personalului de la New World Library pentru sprijinul lor şi superbă editare a acestei cărți.

....

Introducere

De când a fost publicată pentru întâia oară, în 1997, *Puterea prezentului* a influențat deja conştiința colectivă a planetei mai mult decât mi-aş fi putut vreodată imagina. A fost tradusă în cincisprezece limbi şi primesc în fiecare zi mesaje de la cititori din toată lumea care îmi spun că viețile lor s-au schimbat după ce au intrat în contact cu învățăturile cuprinse în ea.

Deşi efectele nebuniei minții egocentrice sunt încă vizibile peste tot, *apare* ceva nou. Niciodată nu au mai fost atât de mulți oameni pregătiți să spargă tiparele colective ale minții, care au ținut omenirea în captivitatea suferinței din timpuri imemoriale. Apare o nouă stare de conştiință. Am suferit destul! Această nouă stare apare chiar în această clipă, în timp ce țineți această carte în mâini şi citiți rândurile ce vorbesc despre posibilitatea unei vieți eliberate, în care nu mai provocați suferința, nici dumneavoastră înşivă, nici celorlalți.

Mulți dintre cititorii care mi-au scris şi-au exprimat dorința ca aspectele practice ale învățăturilor cuprinse în *Puterea prezentului* să le fie prezentate într-un format mai accesibil, pentru a le putea folosi în viața lor de zi cu zi. Această cerere a constituit imboldul pentru a scrie cartea de față.

Pe lângă exerciții şi practici, aceasta carte mai conține şi scurte pasaje din prima lucrare, care pot reaminti câteva idei şi concepte ce pot deveni noțiuni de bază pentru asimilarea în viața de zi cu zi a învățăturilor esențiale.

Multe dintre aceste pasaje sunt deosebit de potrivite pentru o lectură meditativă. Când practici lectura meditativă, nu o faci în primul rând pentru a acumula noi informații, ci pentru a intra într-o nouă stare de conştiință în timp ce citeşti. De aceea poți reciti de multe ori acelaşi pasaj şi de fiecare dată îl vei simți proaspăt şi nou. Numai cuvintele care sunt scrise sau rostite din starea de prezență au această putere transformatoare, care este puterea de a trezi prezența în cititor.

Cel mai bine este că aceste pasaje să fie citite încet. De multe ori veți dori să vă opriți şi să vă acordați un moment de reflecție sau de linişte. Alteori puteți pur şi simplu să deschideți cartea la întâmplare şi să citiți câteva rânduri.

Pentru cititorii care s-au simțit descurajați sau copleşiți de *Puterea prezentului*, această carte poate servi ca introducere.

Eckhart Tolle
9 iulie 2001

Partea I

Cum accedem la puterea prezentului

Când conştiinţa
vă este îndreptată în afară,
apar mintea şi lumea.
Când este îndreptată înăuntru,
îşi recunoaşte propria Sursa
şi se întoarce acasă în Nemanifestat.

CAPITOLUL 1

Ființa şi iluminarea

În spatele miriadelor de forme de viață care sunt supuse naşterii şi morții există Singura Viață, eternă şi omniprezentă. Mulți oameni folosesc cuvântul Dumnezeu pentru a o descrie, eu o numesc adesea Ființă. Cuvântul Ființă nu explică nimic, dar nici cuvântul Dumnezeu nu o face. Ființă are totuşi avantajul de a fi un concept deschis. Nu reduce infinitul invizibil la o entitate finită. Ne este imposibil să o reducem la o imagine mentală. Nimeni nu şi-o poate revendica în exclusivitate. Este propria dumneavoastră prezență şi vă este imediat accesibilă sub forma propriului dumneavoastră sentiment de prezență. Aşa că e numai un foarte mic pas de la cuvântul Ființă până la experiența   Ființei.

FIINȚA NU SE AFLĂ DOAR DINCOLO, CI ŞI ÎNĂUNTRUL fiecărei forme de viață, ca esența invizibilă şi indestructibilă. Ceea ce înseamnă că vă este accesibilă acum sub forma celui mai intim sine al dumneavoastră, a adevăratei dumneavoastră naturi. Dar nu căutați să o cuprindeți cu mintea. Nu încercați să o înțelegeți.

Ea poate fi cunoscută numai când mintea e tăcută. Când eşti prezent, când atenția îți este îndreptată total şi intens asupra momentului Prezent, Ființa poate fi simțită, dar nu poate fi niciodată înțeleasă mental.

A regăsi conştiința Ființei şi a rămâne în acea stare de „desăvârşire a simțirii" înseamnă iluminare.

Cuvântul *iluminare* duce cu gândul la o realizare supraomenească, iar egoul vrea să perpetueze această idee; dar iluminarea este pur şi simplu starea dumneavoastră naturală de a tăi în unitate cu toată Ființa. Este o stare de conectare la ceva incomensurabil şi indestructibil, la ceva care, aproape paradoxal, vă reprezintă în esență pe dumneavoastră, şi totuşi cu mult mai mult. Este regăsirea adevăratei naturi dincolo de nume şi formă.

Incapacitatea de a simți aceasta conectare dă naştere iluziei separării – a acelei scindări interioare şi a separării de lumea înconjurătoare. Atunci te percepi, conştient sau inconştient, ca pe un fragment izolat. Apare frica, iar conflictele interioare şi exterioare devin regulă.

Cel mai mare obstacol în calea trăirii acestei conectări este identificarea cu mintea, care face ca gândul să devină compulsiv. A nu fi în stare să te opreşti din gândit e o boală cumplită, dar nu ne dăm seama de acest lucru pentru că aproape toată lumea suferă de ea, aşa că o considerăm ceva firesc. Acest neîncetat zgomot mental ne împiedică să găsim lumea liniştii interioare care este inseparabila de Ființă şi, de asemenea, creează un sine fals, care aruncă o umbră de frică şi suferință.

Identificarea cu mintea creează un ecran compact de concepte, etichete, imagini, cuvinte, judecăți, şi definiții care blochează orice relație autentică. Creează scindare interioară, se interpune între dumneavoastră şi ceilalți oameni, între dumneavoastră şi natura, între dumneavoastră şi Dumnezeu. Ecranul de gânduri creează iluzia separării, iluzia că existați separat de „celălalt”. Uitați atunci faptul esențial că, dincolo de aparenta fizică şi de diferitele forme, sunteți una cu tot ce există.

Mintea reprezintă un instrument minunat dacă este folosită corect. Însă, folosită greşit, devine foarte distructivă. Pentru o exprimare mai exactă, nu este vorba de faptul că vă folosiți greşit mintea – de obicei n-o folosiți deloc. Ea va foloseşte pe dumneavoastră. Aceasta este boală. Credeți că sunteți mintea dumneavoastră. Este o iluzie. Instrumentul a pus stăpânire pe dumneavoastră.

Este aproape ca şi cum ați fi posedat fără să o ştiți, şi în felul acesta credeți că sunteți entitatea care vă posedă.

ÎNCEPUTUL LIBERTĂȚII e înțelegerea faptului că nu sunteți „gânditorul”. În momentul în care începeți să observați gânditorul, un nivel superior de conştiință devine activ.

Atunci începeți să va dați seama că în spatele gândului se află o dimensiune vastă de inteligență şi că gândul nu reprezintă decât un minuscul aspect al acestei inteligențe. Vă mai dați seama că toate lucrurile care contează cu adevărat – frumusețea, dragostea, creativitatea, bucuria, pacea interioară – izvorăsc de dincolo de minte.

Ați început să vă treziți.

Eliberarea de minte

Vestea cea bună este că vă puteți elibera de minte. Aceasta este singura eliberare autentică. Puteți face primul pas chiar acum.

ÎNCEPEȚI PRIN A VĂ ASCULTA VOCEA INTERIOARĂ cât de des puteți. Acordați atenție în mod special tiparelor repetitive de gândire, acelor benzi de magnetofon care se tot repetă în capul dumneavoastră probabil de ani întregi.

La acest lucru mă refer când vorbesc despre “observarea gânditorului”. Un alt mod de a o spune este: Ascultați vocea din capul dumneavoastră, fiți acolo ca martor prezent.

Când ascultați acea voce ascultați-o în mod imparțial. Ceea ce înseamnă că nu o judecați. Nu judecați şi nu condamnați ce auziți, pentru că aceasta ar însemna că aceeaşi voce a intrat din nou, pe uşa din spate. Şi curând veți înțelege: Există vocea, iar eu sunt aici,

ascultând-o, observând-o. Conştientizarea sentimentului de eu sunt, acest sentiment al propriei prezenţe, nu este un gând. El izvorăşte de dincolo de minte.

Şi astfel, atunci când ascultaţi un gând, nu sunteţi conştient numai de gând, ci şi de propria prezenţă ca martor al gândului. Aşa apare o nouă dimensiune a conştiinţei.

ÎN TIMP CE VĂ ASCULTAŢI GÂNDUL, simţiţi o prezenţă conştientă – sinele dumeavoastră profund – ca şi cum s-ar afla în spatele sau dedesuptul gândului. Atunci gândul îşi pierde puterea asupra dumneavoastră şi îşi pierde cu repeziciune din intensitate, pentru că nu îl mai încărcaţi cu energie prin identificarea cu el. Acesta este începutul sfârşitului gândirii voluntare şi compulsive.

Când un gând cedează, veţi simţi o discontinuitate în fluxul mental – un hiat al nonminţii. La început aceste întreruperi vor fi de scurtă durată, poate de câteva secunde, dar treptat vor deveni mai lungi. Când apar astfel de întreruperi, veţi simţi o anumită linişte şi pace interioară. Acesta este începutul stării naturale de trăire a unităţii cu Fiinţa, sentiment ce este adesea ascuns de către minte.

Prin exerciţiu acest sentiment de linişte şi pace devine mai adânc. De fapt, profunzimea lui nu are limite. Veţi simţi de asemenea cum un sentiment subtil de bucurie va invadează, izvorând din interior: bucuria Fiinţei.

În această stare de conectare interioară sunteţi mult mai alert, mult mai treaz decât în starea de identificare cu mintea. Sunteţi pe deplin prezent. Acest lucru măreşte şi frecvenţa vibraţiei câmpului energetic care dă viaţă corpului fizic.

Pe măsură ce pătrundeţi mai adânc în această dimensiune a nonminţii, cum i se spune uneori în Orient, atingeţi starea de conştiinţă pură. În această stare vă simţiţi propria prezenţă cu o asemenea intensitate şi bucurie, încât orice gând, orice emoţie, trupul fizic precum şi întreaga lume exterioară devin relativ lipsite de importanţă comparativ cu trăirea. Şi totuşi nu este o stare egoistă, ci chiar opusul ei. Va duce dincolo de ceea ce până acum aţi considerat a fi "propriul sine". Această prezenţa este, în esenţă, ceea ce sunteţi şi, în acelaşi timp, inimaginabil mai mult.

ÎN LOC SĂ "OBSERVAŢI GÂNDITORUL", puteţi crea un hiat în fluxul mental îndreptându-vă pur şi simplu întreaga atenţie asupra clipei Acum. Deveniţi intens conştient de momentul prezent.

Acesta este un lucru care aduce o adâncă satisfacţie. În acest fel retrageţi conştiinţa din activitatea minţii şi creaţi un interval al nonminţii în care sunteţi extrem de alert şi conştient, dar fără a gândi. Aceasta este esenţa meditaţiei.

ÎN VIAȚA DE ZI CU ZI puteți exersa prin a va opri asupra oricărei activități de rutină, care de obicei înseamnă doar un mod de a atinge un scop şi de a-i acorda întreaga dumeavoastră atenție, astfel încât activitatea însăşi să devină scopul. De exemplu, de fiecare dată când urcați sau coborâți scările, acasă sau la locul de muncă, observați îndeaproape fiecare pas, fiecare mişcare, chiar şi propria respirație. Fiți total prezent.

Sau când vă spălați pe mâini, fiți atent la toate percepțiile senzoriale asociate acestei activități: sunetul apei şi felul în care o simțiți, mişcările mâinilor, mirosul săpunului s.a.m.d.

Sau atunci când urcați în maşină, după ce ați închis portiera, opriți-vă pentru câteva secunde şi observați-vă respirația. Conştientizați senzația calmă, dar intensă, de prezență.

Există un criteriu sigur în funcție de care vă puteți măsura succesul în această practică: gradul de pace interioară.

Singurul pas esențial al călătoriei dumneavoastră spre iluminare este acesta: Învățați să nu vă mai identificați cu mintea dumneavoastră. De fiecare dată când creați o pauză în fluxul mental, lumina conştiinței devine mai puternică.

Într-o zi s-ar putea să vă treziți zâmbindu-i vocii din capul dumneavoastră, aşa cum zâmbiți la poznele unui copil. Ceea ce înseamnă că nu va mai luați atât de în serios conținutul minții, pentru că sentimental dumneavoastră de sine nu mai depinde de acesta.

Iluminarea: depăşirea gândului

Odată cu maturizarea, va formați o imagine mentală despre cine sunteți, bazată pe condiționarea dumneavoastră personală şi culturală. Putem numi această identitate fantomatică “ego”. El constă în activitatea minții şi poate fi perpetuat numai printr-o gândire continuă. Termenul *ego* are semnificații diferite pentru diferiți oameni, dar, în sensul în care îl folosesc eu aici, înseamnă un sine fals creat de identificarea inconştientă cu mintea.

Pentru ego, momentul prezent abia dacă există. Numai trecutul şi viitorul sunt considerate importante. Aceasta inversare totală a adevărului este responsabilă pentru disfuncționalitatea minții sub influența sinelui fals. Sinele fals este mereu preocupat de menținerea în viață a trecutului, căci cine mai sunteți fără trecut? Se proiectează necontenit în viitor, pentru a-şi asigura o continuă supraviețuire şi a căuta acolo o anumită eliberare sau împlinire. Şi spune: “Într-o zi, când se a întâmplă cutare lucru, îmi va fi bine, voi fi fericit şi împăcat.”

Chiar şi în cazul în care egoul pare a fi preocupat de prezent, ceea ce percepe nu este prezentul – are o percepţie absolut falsă, pentru care îl priveşte prin ochii trecutului. Sau reduce prezentul la un mod de a atinge un scop, un scop care se afla întotdeauna într-un viitor proiectat de minte. Observaţi-vă mintea şi veţi vedea că aşa funcţionează.

Momentul prezent deţine cheia eliberării. Dar nu puteţi găsi momentul prezent atâta timp cât sunteţi chiar mintea dumneavoastră.
Iluminarea înseamnă depăşirea gândului. În starea de iluminare, gândirea e în continuare folosită atunci când este necesară, dar cu mult mai multă atenţie şi într-un mod mult mai eficient decât înainte. O folosiţi în cea mai mare parte în scopuri practice, dar sunteţi liberi de dialogul intern involuntar şi aveţi linişte interioară.
Când vă folosiţi mintea, şi mai ales atunci când e nevoie de o soluţie creativă, alternaţi la fiecare câteva minute gândirea cu liniştea, activitatea mentală cu tăcerea minţii. Tăcerea minţii este conştiinţa fără gând. Numai în acest fel este posibilă gândirea creativă, pentru că doar aşa are gândul putere reală. Gândul singur, lipsit de concentrarea la dimensiunea vastă a conştiinţei, devine repede sterp, nebunesc, distructiv.

Emoţia: Reacţia corpului la activitatea minţii

Mintea, în sensul în care folosesc eu acest cuvânt, nu se referă numai la gând. Ea include şi emoţiile, precum şi toate tiparele mental-emoţionale de reacţie inconştientă. Emoţia apare în locul unde mintea şi corpul se întâlnesc. Este reacţia corpului la activitatea mentală sau, am mai putea spune, o reflectare a minţii în corp.
Cu cât vă identificaţi mai mult cu gândirea, cu preferinţele şi aversiunile, cu judecăţile şi interpretările dumneavoastră – cu alte cuvinte, cu cât sunteţi mai puţin prezent ca şi conştiinţă-martor - , cu atât mai puternică va fi încărcătura emoţională, indiferent dacă sunteţi sau nu conştient de aceasta. Dacă nu vă puteţi simţi emoţiile, dacă sunteţi rupt de ele, le veţi trăi până la urmă la nivel pur fizic, ca pe o problemă fizică sau ca pe un simptom.

DACĂ AVEŢI DIFICULTĂŢI ÎN A VĂ SIMŢI EMOŢIILE, începeţi prin a va concentra atenţia asupra câmpului energetic intern al corpului dumneavoastră. Simţiţi-vă corpul din interior. În acest fel veţi intra în contact cu emoţiile dumneavoastră.
Dacă doriţi cu adevărat să vă cunoaşteţi mintea, corpul vă va oferi întotdeauna o reflectare corectă, aşa că observaţi-vă emoţia sau, mai degrabă, simţiţi-o în corp. Dacă între minte şi emoţie există un aparent conflict, gândul este minciună, iar emoţia adevărul. Nu este adevărul ultim despre cine sunteţi, ci adevărul relativ despre starea minţii dumneavoastră în momentul respectiv.

Poate că nu veți putea conştientiza sub forma gândurilor activitatea mentală inconştientă, dar ea a fi mereu reflectată în corp sub forma unei emoții, iar de emoție puteți deveni conştient.

Observarea unei emoții în acest mod este, în esență, acelaşi lucru cu ascultarea sau observarea gândului, aşa cum am arătat mai devreme.Singura diferență este că, pe când gândul se afla în minte, emoția are o puternică componentă fizică şi va fi simțită în primul rând în corp. Puteți atunci permite emoției să existe, fără a fi însă controlat de ea. Nu mai sunteți emoția, sunteți martorul, prezența observatoare.

Dacă puneți acest exercițiu în practică, tot ceea ce este inconştient în dumneavoastră va fi adus în lumina conştiinței.

OBIŞNUIȚI-VĂ SĂ VĂ ÎNTREBAȚI: Ce se întâmplă în mine în acest moment? Întrebarea vă va indica direcția corectă. Dar nu analizați, observați numai. Concentrați-vă atenția spre interior. Simțiți energia emoției.

Dacă nu există nici o emoție, îndreptați-vă atenția mai adânc în câmpul energetic interior al corpului dumneavoastră. Este poarta către Ființă.

CAPITOLUL 2

Originea fricii

Starea psihologică de frică e independentă de orice pericol concret şi imediat. Se manifestă în multe forme: disconfort, îngrijorare, anxietate, nervozitate, încordare, groază, fobie, s.a.m.d. Acest tip de frică psihologică e întotdeauna legat de ceea ce ar putea să se întâmple, şi nu de ceva ce se întâmplă în clipa de faţă. Dumneavoastră vă aflaţi în "acum şi aici", în timp ce mintea dumneavoastră se afla în viitor. Acest lucru creează o prăpastie de anxietate. Şi dacă v-aţi identificat cu mintea şi aţi pierdut contactul cu puterea şi simplitatea clipei Acum, sentimental de anxietate vă va însoţi constant. Puteţi face oricând faţă momentului prezent, dar nu puteţi face faţă unui lucru care este numai o proiecţie a minţii – nu puteţi face faţa viitorului.

Mai mult decât atât, cât timp vă identificaţi cu mintea, viaţa vă este condusă de către ego. Ca urmare a naturii lui fantomatice şi în ciuda elaboratelor lui mecanisme de apărare, egoul este foarte vulnerabil şi nesigur, şi se vede ameninţat continuu. La fel stau lucrurile şi în cazul în care egoul pare foarte încrezător. Acum amintiţi-vă că emoţia este reacţia corpului la activitatea minţii. Ce mesaj primeşte corpul în mod constant de la ego, acest fals sine făurit de minte? "Pericol, sunt ameninţat." Şi care este emoţia generate de acest mesaj constant? Frica, desigur.Frica pare a avea multe cauze. Frica de a pierde, frica de eşec, frica de a fi rănit s.a.m.d. Dar, în ultimă instanţă, orice frică înseamnă frica de moarte, de anihilare a sinelui fals. Pentru sinele fals moartea este mereu aproape. În această stare de identificare cu mintea, frica de moarte influenţează toate aspectele vieţii dumneavoastră.

De exemplu, chiar şi un lucru absolut obişnuit şi "normal", precum nevoia compulsivă de a avea dreptate într-o discuţie şi de a-i dovedi celuilalt că se înşală – apărând poziţia mentală cu care v-aţi identificat – este o consecinţă a fricii de moarte. Dacă vă identificaţi cu o poziţie mentală, atunci când vă înşelaţi, sentimental de identitate bazat pe o construcţie mentală este ameninţat serios cu anihilarea. Aşa că sinele fals nu îşi poate permite să greşească. A greşi înseamnă a muri. Din această cauză s-au purtat războaie şi s-au distrus nenumărate relaţii.

Din clipa în care aţi renunţat la identificarea cu mintea, pentru sentimental dumneavoastră de identitate nu mai are nici o importanţă dacă aveţi dreptate sau greşiţi, aşa că nevoia compulsivă şi profund inconştientă de a avea dreptate, care este o formă de violenţă, nu a mai există. Puteţi afirma clar şi limpede ce gândiţi sau ce simţiţi, fără ca în aceasta să mai existe agresivitate sau nevoie de apărare. Sentimentul de identitate provine atunci dintr-un loc mai profund şi mai adevărat, din interiorul dumneavoastră, şi nu din minte.

URMĂRIȚI APARIȚIA ORICĂRUI SENTIMENT DEFENSIV.

Ce apărați? O identitate iluzorie, o imagine din mintea dumneavoastră, o entitate fictivă. Conştientizând acest tipar, observându-l, veți renunța să vă mai identificați cu el. În lumina conştiinței dumneavoastră, acest tipar inconştient se va dizolva rapid.

Acesta este sfârşitul tuturor conflictelor şi al jocurilor de putere care subminează atât de mult relațiile. Puterea asupra altora e slăbiciune deghizată în putere. Adevărata putere se afla în interior şi vă este acum disponibilă.

Mintea caută necontenit să nege clipa Acum şi să evadeze din ea. Cu alte cuvinte, cu cât vă identificați cu mintea dumneavoastră, cu atât mai mult suferiți. Sau o puteți privi şi aşa: cu cât sunteți mai capabil să prețuiți şi să acceptați clipa Acum, cu atât sunteți mai liber de durere şi de suferință – liber de mintea egocentrică.

Dacă nu mai doriți să creați suferință, nici dumneavoastră, nici celorlalți, dacă nu mai doriți să adăugați durere la reziduul de durere care trăieşte încă în dumneavoastră, atunci nu mai creați timp, sau cel puțin, nu mai mult decât e necesar pentru a face față problemelor practice ale vieții. Cum să opriți crearea timpului?

DAȚI-VĂ SEAMA CĂ MOMENTUL PREZENT este tot ce aveți. Transformați clipa Acum în principalul focar de atenție al vieții dumneavoastră.

Dacă înainte trăiați în timp şi făceați din când în când vizite scurte în clipa Acum, trăiți acum în prezent şi faceți vizite scurte în trecut şi viitor când situațiile practice ale vieții o impun.

Spuneți mereu “da” momentului prezent.

Puneți capăt iluziei timpului

Aceasta este cheia: Puneți capăt iluziei timpului. Timpul şi mintea sunt inseparabile. Îndepărtați timpul din minte şi acesta se opreşte – asta dacă nu alegeți să îi dați de lucru.

A te identifica cu propria minte înseamnă a fi prizonierul timpului: impulsul compulsiv de a trăi aproape exclusiv prin memorie şi anticipare. Acest lucru creează o preocupare continuă pentru trecut şi viitor şi un refuz de a prețui şi conştientiza momentul prezent şi a-i permite să existe. Impulsul apare pentru că trecutul vă oferă o identitate, iar viitorul deține promisiunea salvării sau a împlinirii într-o formă sau alta. Amândouă sunt iluzii.

Cu cât vă concentrați mai mult asupra timpului – trecut şi viitor - , cu atât mai mult pierdeți clipa Acum, cel mai prețios lucru.

De ce este acesta lucrul cel mai prețios? În primul rând, pentru că este singurul lucru. Este tot ceea ce există. Eternul prezent e spațial în care vi se desfăşoară întreaga viață, singurul factor care rămâne constant. Viața este acum. N-a existat niciodată vreun timp în care viața dumneavoastră să nu fie acum, şi nici nu va exista.

În al doilea rând, clipa Acum este singurul punct care vă poate trece dincolo de granițele limitate ale minții. E singurul punct de acces în dimensiunea fără timp şi fără formă a Ființei.

Ați trăit, făcut, gândit, simțit vreodată ceva în afara clipei Acum? Credeți că se va întâmpla? Este posibil ca ceva să se întâmple sau să existe în afară clipei Acum? Răspunsul e evident, nu-i aşa?

Nimic nu s-a întâmplat vreodată în trecut; s-a întâmplat în Acum. Nimic nu se va întâmpla în viitor; se va întâmpla în Acum.

Esența a ceea ce spun nu poate fi înțeleasă cu mintea. În clipa în care se produce înțelegerea, apare o schimbare în conştiință, o trecere de la minte la Ființă, de la timp la prezență. Dintr-odată totul e simțit ca fiind viu, radiind de energie, emanând Ființă.

CAPITOLUL 3

Cum pătrundem în prezent

Odată cu dimensiunea atemporală apare şi un alt fel de cunoaştere, o cunoaştere care nu “ucide” spiritual care trăieşte în fiecare fiinţă şi în fiecare lucru. O cunoaştere care nu distruge sacralitatea şi misterul vieţii şi care cuprinde o dragoste adâncă şi respect pentru tot ce există.

PUNEŢI CAPĂT VECHIULUI TIPAR de negare a clipei Acum şi de rezistenţa faţă de momentul prezent. Faceţi un obicei din a vă retrage atenţia din trecut şi viitor ori de câte ori nu vă sunt necesare. Ieşiţi din dimensiunea timpului cât mai mult posibil în viaţa de zi cu zi.

Dacă vi se pare greu să pătrundeţi direct în clipa Acum, începeţi prin a observa tendinţa obişnuită a minţii de a dori să evadeze din prezent. Veţi observa că viitorul este de obicei imaginat ca fiind mai bun sau mai rău decât prezentul. Dacă viitorul închipuit este mai bun decât prezentul, acest lucru a dă speranţă şi un sentiment plăcut de anticipare. Dacă este mai rău, creează anxietate. Ambele sunt iluzii.

Prin observarea de sine, starea de prezenţă pătrunde în mod automat în viaţa dumneavoastră. În clipa în care realizaţi că nu sunteţi prezent, aţi devenit prezent. De fiecare dată când vă puteţi observa mintea, nu mai sunteţi prins în ea. A apărut un alt factor, ceva ce nu aparţine minţii: prezenţa observatoare.

Fiţi prezent ca observator al minţii dumneavoastră – al gândurilor şi emoţiilor, precum şi al diferitelor reacţii în diferite situaţii.Fiţi cel puţin la fel de interesat de propria reacţie pe cât sunteţi de situaţia sau de persoana care va determină să reacţionaţi.

Observaţi de asemenea cât de des vi se îndreaptă atenţia spre trecut său viitor. Nu judecaţi sau analizaţi ce observaţi. Priviţi gândul, simţiţi emoţia, observaţi reacţia. Nu faceţi din ele o problemă personală. Veţi simţi atunci ceva cu mult mai puternic decât toate lucrurile pe care le observaţi, veţi simţi însăşi tăcuta prezenţă observatoare din spatele minţii, observatorul tăcut.

Este nevoie de o prezenţă intensă atunci când anumite situaţii declanşează o reacţie cu o puternică încărcătură emoţională., ca de exemplu atunci când vă e ameninţată imaginea de sine, atunci când apare o provocare în viaţa dumneavoastră care declanşează frica, atunci când lucrurile “nu merg cum trebuie” sau este reactivat un moment emoţional din trecut. În aceste momente veţi avea tendinţa să deveniţi “inconştient”. Reacţia sau emoţia pun stăpânire pe dumneavoastră – dumneavoastră “deveniţi” reacţia. O manifestaţi. Vă justificaţi, contraziceţi, atacaţi, vă apăraţi… numai că acesta nu sunteţi dumneavoastră, este doar tiparul de reacţie, este mintea, în modul ei obişnuit de supravieţuire.

Identificarea cu mintea încarcă reacția cu şi mai multă energie, observarea minții îi retrage energia. Identificarea cu mintea creează mai mult timp; observarea minții deschide dimensiunea atemporalității. Energia retrasă minții se transformă în prezență. Odată ce ați simțit ce înseamnă să fii prezent, devine mult mai uşor să alegeți pur ai simplu să ieşiți din dimensiunea tipului ori de câte ori timpul nu vă este necesar în scopuri practice, şi să pătrundeți mai adânc în Acum.

Acest lucru nu vă afectează capacitatea de a folosi timpul – trecut sau viitor – atunci când aveți nevoie să-l folosiți în scopuri practice. Şi nu vă diminuează nici capacitatea de a vă folosi mintea. De fapt, chiar o amplifică. Atunci când o veți folosi, mintea vă va fi mai pătrunzătoare, mai concentrată.

Mintea persoanei iluminate are mereu atenția concentrată la clipa Acum, rămânând însă conştientă periferic de timp. Cu alte cuvinte, persoana iluminată continuă să folosească “timpul cronologic”, dar este liberă de timpul psihologic.

Renunțarea la timpul psihologic

Învățați să folosiți timpul – îl putem numi “timp cronologic” – pentru aspectele practice ale vieții, dar de îndată ce ați rezolvat problemele practice, reveniți la conştiința momentului prezent. În felul acesta nu va exista o acumulare de “timp psihologic”, care înseamnă identificarea cu trecutul şi proiectarea continuă şi compulsivă în viitor.

Când vă fixați un obiectiv şi lucrați la îndeplinirea lui, folosiți “timpul cronologic”. Sunteți conştient de scopul fixat, dar respectați şi acordați întreaga atenție pasului pe care îl faceți în acest moment. Dacă vă concentrați excesiv asupra obiectivului, poate din cauză că prin împlinirea lui căutați să obțineți fericire, împlinire sau un sentiment mai complet de identitate, momentul prezent nu mai este prețuit. Este redus la o simplă treaptă spre viitor, fără valoare în sine. Timpul cronologic devine atunci timp psihologic. Călătoria vieții dumneavoastră nu mai este o aventură, ci doar o nevoie obsesivă de a ajunge, de a obține, de a reuşi. Nu mai puteți vedea sau mirosi florile, nici nu mai conştientizați frumusețea şi miracolul vieții care, atunci când vă aflați în clipa Acum se revarsă peste tot.

Încercați mereu să ajungeți într-un alt loc decât locul în care vă aflați? Cele mai multe lucruri pe care le faceți sunt doar un mijloc pentru a împlini un scop? E împlinirea mereu neatinsă sau redusă la plăceri de scurtă durată precum sexul, mâncarea, băutura, drogurile sau senzațiile tari? Vă concentrați mereu să deveniți, să realizați, să obțineți, sau alergați mereu după noi senzații şi plăceri? Credeți că dacă acumulați mai multe lucruri veți deveni mai împlinit, mai bun sau mai întreg din punct de vedere psihologic? Aşteptați un bărbat sau o femeie care să dea sens vieții dumneavoastră?

În starea de conştiință normală, de identificare cu mintea, sau starea neiluminată, puterea şi infinitul potențial creativ care se află în Acum sunt complet acoperite de timpul psihologic. Şi în acest fel viața dumneavoastră îşi pierde rezonanța, prospețimea, sentimentul de uimire în fața miracolului. Vechile tipare de gândire, de emoție, de comportament, de reacție şi de dorință sunt jucate în

reprezentaţii care repetă la nesfârşit un scenariu din mintea dumneavoastră, care vă oferă un sentiment al identităţii dar care deformează şi ascunde realitatea prezentă. Atunci mintea face o obsesie pentru viitor, ca un mod de evadare din prezentul nesatisfăcător.

Ceea ce percepeţi ca fiind viitor este de fapt o parte intrinsecă a stării prezente de conştiinţă. Dacă mintea dumneavoastră poartă greaua povară a trecutului, veţi repeta trăirea aceloraşi experienţe. Trecutul se perpetuează din lipsa de prezenţă. Calitatea conştiinţei dumneavoastră de acum este ceea ce dă formă viitorului – care, bineînţeles, nu poate fi trăit decât ca un moment prezent.

Dacă ceea ce determină viitorul este calitatea conştiinţei din acest moment, atunci ce determină calitatea conştiinţei? Gradul dumneavoastră de prezenţă. Aşa că singurul loc în care poate avea loc o schimbare autentică şi unde trecutul poate fi dizolvat este momentul Acum.

Poate vi se va părea greu să recunoaşteţi că timpul este cauza suferinţelor sau a problemelor dumneavoastră. Credeţi că ele sunt cauzate de situaţii specifice din viaţa dumneavoastră, şi, dintr-un punct de vedere convenţional, acest lucru este adevărat. Dar, până nu aţi rezolvat principala disfuncţie generatoare de probleme a minţii – ataşamentul ei faţă de trecut şi viitor şi negarea clipei Acum -, problemele sunt de fapt interschimbabile.

Dacă toate problemele sau ceea ce percepeţi ca fiind cauzele suferinţei sau ale nefericirii dumneavoastră ar fi îndepărtate astăzi în mod miraculos dar nu aţi devenit mai prezent, mai conştient, în scurt timp vă veţi trezi cu un set similar de probleme sau motive de suferinţă, ca o umbră care vă urmează oriunde aţi merge. În ultimă instanţă, există o singură problemă: mintea prinsă în timp.

Nu există salvare în timp. Nu puteţi fi liber în viitor.

PREZENŢA ESTE CHEIA spre libertate, deci numai acum puteţi fi liber.

Descoperirea vieţii dincolo de situaţia de viaţă

Ceea ce numiţi "viaţă" ar trebui să se numească "situaţie de viaţă". Este timp psihologic: trecut şi viitor. Anumite lucruri din trecut n-au mers aşa cum v-aţi fi dorit. Opuneţi încă rezistenţă lucrurilor întâmplate în trecut, iar acum vă împotriviţi situaţiei prezente. Speranţa este cea care a face să mergeţi mai departe, dar speranţa vă ţine atenţia îndreptată asupra viitorului, iar aceasta concentrare continuă asupra viitorului perpetuează negarea clipei Acum şi, prin aceasta, propria dumneavoastră nefericire.

UITAŢI SITUAŢIA DE VIAŢĂ pentru un timp şi acordaţi atenţie vieţii dumneavoastră.
Situaţia dumneavoastră de viaţă există în timp. Viaţa dumneavoastră există acum.

Situația dumeavoastră de viață este o construcție a minții. Viața dumneavoastră este reală.

Găsiți “poarta strâmtă care duce spre viață”. E numită “clipa Acum”. Reduceți-vă viața la acest moment. Situația dumneavoastră de viață poate fi plină de probleme – cele mai multe situații de viața sunt aşa – dar descoperiți dacă aveți vreo problemă în acest moment. Nu mâine, nu peste zece minute, ci acum. Aveți acum o problemă?

Când sunteți încărcat de probleme nu mai există loc ca noul să se manifeste, nu mai există loc pentru soluții. Aşa că, ori de câte ori puteți, faceți puțin loc, creați un spațiu, pentru a putea găsi viața dincolo de situația de viață.

FOLOSIȚI-VĂ PE DEPLIN SIMȚURILE. Fiți acolo unde vă aflați. Uitați-vă în jur. Priviți numai, nu interpretați. Priviți lumina, formele, culorile, texturile. Conştientizați prezența tăcută a fiecărui lucru. Fiți conştient de spațiul care permite fiecărui lucru să existe.

Ascultați sunetele; nu le judecați. Ascultați liniştea din spatele sunetelor.

Atingeți ceva – orice -, simțiți şi conştientizați Ființa.

Observați ritmul propriei respirații, simțiți aerul care intră şi iese, simțiți energia vieții în corpul dumneavoastră. Permiteți fiecărui lucru să existe, înăuntru şi în afară. Permiteți lucrurilor să fie cum sunt. Pătrundeți adânc în clipa Acum.

Astfel lăsați în urmă lumea distrugătoare a abstracțiilor mentale, lumea timpului. Ieşiți din mintea nesănătoasă care vă secătuieşte de energie vitală, la fel cum otrăveşte şi distruge încet Pământul. Vă treziți dintr-un vis al timpului, în prezent.

Toate problemele sunt iluzii ale minții

CONCENTRAȚI-VĂ ÎNTREAGA ATENȚIE ASUPRA clipei Acum şi spuneți-mi ce problemă aveți în acest moment.

Nu primesc nici un răspuns, pentru că e imposibil să aveți o problemă când întreaga atenție vă este absorbită de clipa Acum. O situație trebuie ori rezolvată, ori acceptată. De ce să o transformăm într-o problemă?

Mintea îndrăgeşte în mod inconştient problemele, pentru că ele conferă o anumită identitate. Acest lucru este considerat normal, dar este o nebunie. “Problema” înseamnă a stărui mental asupra unei situații fără a avea intenția adevărată sau posibilitatea de a acționa în acest moment, transformând-o în mod inconştient într-o componentă a sentimentului dumneavoastră de identitate. Situația de viață vă copleşeşte într-atât, încât pierdeți senzația vieții, a Ființei. Sau purtați în minte povara nebunească a sute de lucruri pe care le veți face sau va trebui să le faceți în viitor, în loc să vă concentrați atenția asupra singurului lucru pe care îl puteți face acum.

CÂND CREAȚI O PROBLEMĂ , creați durere. Este nevoie doar de o simplă alegere, o simplă decizie:”Orice s-ar întâmpla, nu-mi voi mai provoca durere. Nu voi crea probleme.” Deşi e o alegere simplă, este, de asemenea, una foarte radicală. Nu veți face această alegere decât dacă sunteți într-adevăr sătul de suferință, decât dacă simțiți cu adevărat că nu o mai doriți. Şi nu veți reuşi să vă duceți decizia la îndeplinire decât dacă accedeți la puterea clipei Acum. Dacă nu mai creați suferință pentru dumneavoastră, nu o mai creați nici pentru ceilalți. Şi nici nu mai contaminați frumosul Pământ, spațiul dumneavoastră interior şi psihicul colectiv al omenirii cu negativismul creării de probleme.

Când apare o situație căreia trebuie să-i faceți față, veți acționa cu limpezime şi fermitate, dacă acțiunea apare din conştiința momentului prezent. Şi probabilitatea de a avea succes va fi cu mult mai mare. Nu va fi o reacție provenită din condiționarea trecută a minții dumneavoastră, ci va fi un răspuns intuitiv la situație. În alte momente, veți descoperi că este mai eficient să nu faceți nimic – să rămâneți ancorat în clipa Acum, pe când altădată ar fi reacționat mintea ataşată de timp.

Bucuria ființei

Pentru a testa dacă v-ați lăsat condus de timpul psihologic puteți folosi următorul criteriu simplu.

ÎNTREBAȚI-VĂ: fac ceea ce fac cu bucurie, cu uşurință şi naturalețe? Dacă nu este aşa , atunci timpul acoperă momentul prezent şi viața este percepută că o povară sau ca o luptă.

Dacă în ceea ce faceți nu există bucurie, uşurință şi naturalețe, acest lucru nu înseamnă neapărat că trebuie sa vă schimbați activitatea. Poate fi suficient să schimbați *modul* în care o faceți. “Cum” e întotdeauna mai important decât “ce”. Încercați să acordați mai multă atenție lucrului pe care îl faceți decât rezultatului pe care încercați să-l obțineți prin acesta. Acordați întreaga dumneavoastră atenție lucrurilor pe care vi le aduce momentul prezent. Acest lucru implică o acceptare totală a situației prezente, pentru că nu puteți acorda o atenție totală unui lucru căruia îi opuneți în acelaşi timp rezistență.

De îndată ce acceptați momentul prezent, toată nefericirea şi lupta se dizolvă, iar viața începe să curgă cu bucurie şi în pace. Când acționați din conştiința momentului prezent, tot ceea ce faceți abundă de un sentiment de grijă, dragoste şi calitate – chiar şi cele mai simple activități.

NU VĂ PREOCUPAȚI DE REZULTATUL ACȚIUNII dumneavoastră, ci acordați atenție acțiunii în sine. Rezultatele vor veni de la sine. Aceasta este o puternică practică spirituală.

Când încercarea compulsivă de a evada din momentul prezent încetează, bucuria Ființei se revărsă în tot ceea ce faceți. În momentul în care atenția vi se îndreaptă asupra clipei Acum, simțiți prezența, linişte şi pace. Nu mai depindeți de viitor pentru împlinire şi satisfacție – nu îl mai căutați pentru a vă aduce împlinirea. De aceea, nu mai depindeți de rezultate. Nici eşecul, nici succesul nu au puterea să vă schimbe starea interioară de unitate cu Ființa. Ați descoperit viața dincolo de situația de viață.

În absența timpului psihologic, sentimentul de sine derivă din Ființă, şi nu din trecutul personal. De aceea, nevoia psihologică de a deveni altceva decât sunteți, nu mai există. În lume, la nivelul situației dumneavoastră de viață, puteți să deveniți bogat, să adunați cunoştințe, succes, să vă eliberați de una sau de alta, dar în dimensiunea adâncă a Ființei sunteți acum complet şi întreg.

Starea atemporală de conştiință

Când fiecare celulă din corpul dumneavoastră este atât de prezentă încât o simțiți vibrând de viață şi când în orice moment puteți simți această viață ca fiind bucuria Ființei, atunci se poate spune că v-ați eliberat de timp. A fi liber de timp înseamnă a fi liber de nevoia psihologică de trecut pentru a avea o identitate, şi de viitor pentru a atinge împlinirea. Aceasta reprezintă cea mai profundă transformare a conştiinței pe care v-ați putea-o imagina.

DUPĂ CE AȚI TRĂIT EXPERIENȚA STĂRII ATEMPORALE de conştiință pentru scurte momente, începeți să oscilați între dimensiunea timpului şi a prezenței. La început deveniți conştient de cât de rar sunteți cu adevărat prezent în clipa Acum. Dar a şti că nu eşti prezent este deja o mare realizare: această cunoaştere înseamnă prezență – chiar dacă la început durează doar câteva secunde în timp cronologic, înainte de a se pierde din nou.

Apoi, din ce în ce mai des, alegeți să vă concentrați atenția asupra momentului prezent în loc de trecut şi de viitor, iar de fiecare dată când vă dați seama că ați pierdut clipa Acum sunteți capabili să rămâneți în ea nu doar pentru câteva secunde, ci pentru perioade mai lungi de timp, din perspectiva timpului cronologic.

Prin urmare, înainte de a fi ferm ancorat în starea de prezență, ceea ce înseamnă că sunteți pe deplin conştient, veți oscila pentru un timp între starea conştientă şi cea inconştientă, între starea de prezență şi cea de identificare cu mintea. De nenumărate ori veți pierde clipa prezentă şi veți reveni la ea. În final, prezența va deveni starea dumneavoastră predominantă.

CAPITOLUL 4

Dizolvarea stării de inconştienţă

Este esenţial să aduceţi mai multă conştiinţă în viaţa dumneavoastră în situaţii obişnuite, când totul merge relativ bine. În acest fel, prezenţa dumneavoastră creşte în intensitate. Ea generează în dumneavoastră şi în jur un câmp energetic cu o înaltă frecvenţă de vibraţie. În acest câmp nu pot pătrunde şi nu pot supravieţui nici inconştienţa, nici negativismul, nici disonanţa sau violenţa, aşa cum nici întunericul nu poate supravieţui în prezenţa luminii.

După ce învăţaţi să fiţi martorul propriilor gânduri şi emoţii, lucru care reprezintă un aspect esenţial al stării de prezenţă, veţi fi surprins când veţi conştientiza pentru întâia dată fundalul "static" al stării obişnuite de inconştienţă şi vă veţi da seama cât de rar v-aţi simţit cu adevărat împăcat, dacă aţi simţit aceasta vreodată.

La nivelul gândirii, veţi descoperi o puternică rezistenţă sub formă de critici, nemulţumiri şi proiecţii mentale care vă îndepărtează de momentul prezent. La nivel emoţional, va exista un curent subteran de disconfort, încordare, plictiseală sau nervozitate. Ambele sunt aspecte ale modului obişnuit de rezistenţă a minţii.

OBSERVAŢI MULTIPLELE CĂI PRIN CARE DISCONFORTUL, nemulţumirea şi tensiunea sunt cauzate de critici inutile, prin prezenţa faţă de situaţia prezentă şi prin negarea clipei Acum.

Orice conţinut inconştient se dizolvă când asupra sa se revarsă lumina conştiinţei.

De în îndată ce ştiţi cum să dizolvaţi inconştienţa obişnuită, lumina prezenţei dumneavoastră va străluci puternic şi vă va fi mult mai uşor să faceţi faţă inconştienţei adânci ori de câte ori îi veţi simţi atracţia gravitaţională. Însă este posibil ca la început să nu puteţi detecta cu uşurinţă inconştienţa obişnuită, pentru că este atât de normală.

OBIŞNUIŢI-VĂ SĂ VĂ URMĂRIŢI STAREA MENTALĂ şi emoţională prin observare de sine.

"Sunt destins în acest moment?" este o întrebare bună, pe care v-o puteţi pune în mod frecvent.

Sau puteţi întreba: "Ce se întâmplă în mine în mine în acest moment?"

Fiţi măcar la fel de interesat de ce se petrece în interiorul dumneavoastră precum sunteţi de ceea ce se întâmplă în exterior. Dacă interiorul este în ordine, situaţia exterioară se aşază de la sine. Realitatea principală este cea interioară, cea exterioară având o importanţă secundară.

DAR NU RĂSPUNDEȚI ACESTOR ÎNTREBĂRI IMEDIAT. Îndreptați-vă atenția spre interior. Priviți înăuntru.
Ce fel de gânduri produce mintea dumneavoastră?
Ce simțiți?
Îndreptați-vă atenția în interiorul corpului dumneavoastră. Simțiți vreo urmă de încordare?
De îndată ce descoperiți că există chiar şi un nivel minim de disconfort, în fundalul static, încercați să aflați în ce mod evitați, opuneți rezistență sau negați viața – prin negarea clipei Acum.

Există multiple căi prin care oamenii opun în mod inconştient rezistență momentului prezent. Prin exercițiu, puterea de observare de sine sau de evaluare a stării interioare se intensifică.

Oriunde v-ați afla, fiți pe deplin prezent

Sunteți stresat? Sunteți atât de ocupat să ajungeți în viitor încât prezentul se reduce la un mijloc de a atinge un scop? Stresul este provocat de faptul că vă aflați "aici" şi doriți să fiți "acolo" sau de faptul că trăiți în prezent şi vă doriți să vă aflați în viitor. Este o scindare care va sfâşie.
Trecutul va acaparează o mare parte din atenție? Vorbiți frecvent despre trecut şi vă gândiți adesea la el în mod pozitiv sau negativ? Vă gândiți la lucrurile extraordinare pe care le-ați realizat , la aventurile şi experiențele dumneavoastră, sau la rolul de victima şi la toate lucrurile îngrozitoare pe care vi le-au făcut alții sau pe care le-ați făcut dumneavoastră altuia?
Procesul dumneavoastră mental creează sentimente de vinovăție, de mândrie, resentimente, furie, regrete ori autocompătimire? Atunci nu numai că reînnoiți un fals sentiment de sine, ci ajutați şi la accelerarea procesului de îmbătrânire a corpului prin acumularea trecutului în psihicul dumneavoastră. Convingeți-vă singur de acest lucru observându-i pe cei din jurul dumneavoastră care au tendința să trăiască în trecut.

LĂSAȚI TRECUTUL SĂ MOARĂ ÎN FIECARE CLIPĂ. Nu aveți nevoie de el. Faceți referire la trecut numai atunci când acest lucru este absolut relevant pentru situația prezentă. Simțiți puterea acestui moment şi plinătatea Ființei. Simțiți propria prezență.

Sunteți îngrijorat? Vă preocupă multe întrebări de genul "Şi dacă…?" V-ați identificat cu mintea dumneavoastră, care se proiectează într-o situație imaginară din viitor şi creează frică. Nu există nici o posibilitate de a face față unei astfel de situații, pentru că situația în sine nu există. Este o fantomă mentală.

Puteți opri această nebunie care macină sănătatea şi viața prin simpla recunoaştere a momentului prezent.

CONŞTIENTIZAȚI-VĂ RESPIRAȚIA. Simțiți aerul intrând şi ieşind din corp. Simțiți câmpul energetic interior. În viața reală – spre deosebire de proiecțiile mentale imaginare- , singurul lucru căruia vă trebui vreodată să-i faceți față este acest moment.
Întrebați-vă ce “problema” aveți acum, nu anul viitor, mâine sau peste cinci minute. Ce nu este în regulă cu acest moment?

Puteți face față întotdeauna clipei prezente, dar nu puteți niciodată face fața viitorului – şi nici nu este nevoie să puteți. Răspunsul, puterea, acțiunea corectă sau resursele necesare vor fi prezente atunci când veți avea nevoie de ele, nu înainte şi nici după aceea.

Formează aşteptarea o stare obişnuită? Cât timp din viața petreceți aşteptând? Ceea ce eu numesc “aşteptare la scară redusă” este, de exemplu, aşteptarea la coadă la oficiul poştal, într-un blocaj în trafic, la aeroport sau aşteptarea cuiva, a terminării lucrului s.a.m.d. “Aşteptarea la scară largă” este aşteptarea următoarei vacanțe, a unei slujbe mai bune, a momentului în care copiii vor fi mari, a unei relații cu adevărat importante, a succesului, a acumulării de bani, sau a momentului când voi deveni cineva important sau voi atinge iluminarea. Nu este un lucru neobişnuit ca oamenii să aştepte întreaga lor viața înainte să înceapă să trăiască.
Aşteptarea este o stare mentală. În principiu, ea înseamnă că vă doriți viitorul; nu vă doriți prezentul. Nu vă doriți ce aveți şi vă doriți ceea ce nu aveți. Cu fiecare tip de aşteptare, creați în mod inconştient un conflict interior între viața de aici şi acum, unde nu doriți să vă aflați, şi viitorul proiectat, acolo unde vă doriți să fiți. Acest lucru reduce într-o foarte mare măsură calitatea vieții, făcându-vă să pierdeți prezentul.
De exemplu, mulți oameni aşteaptă prosperitatea. Ea nu poate veni în viitor. Când respectați, recunoaşteți şi acceptați pe deplin realitatea dumneavoastră prezentă - locul în care vă aflați, cine sunteți, ce faceți în acest moment - , când acceptați în totalitate ceea ce aveți, atunci sunteți recunoscător pentru ce aveți, recunoscător pentru ceea ce este, recunoscător pentru Ființă. Adevărata prosperitate este recunoştința pentru momentul prezent şi pentru plinătatea vieții din momentul prezent. Nu poate veni în viitor. Apoi, în timp, acea prosperitate se va manifesta pentru dumneavoastră în diferite moduri.
Dacă nu sunteți mulțumit cu ceea ce aveți sau sunteți chiar frustrat şi nervos în legătură cu lipsurile prezente, acest lucru vă poate motiva să deveniți bogat, dar, chiar dacă veți câştiga milioane, veți continua să simțiți condiția stării interioare de lipsa şi, în adâncul dumneavoastră, veți continua să vă simțiți neîmplinit. Veți avea poate nenumărate experiențe interesante care pot fi cumpărate cu bani, dar experiențele vin şi pleacă şi va lăsa cu un sentiment de gol interior şi cu nevoia de viitoare experiențe fizice sau de natură psihologică. Nu veți fi ancorat în Ființă pentru că în acest fel să simțiți acum plenitudinea vieții, care este singura prosperitate adevărată.

RENUNȚAȚI LA AŞTEPTARE CA STARE MENTALĂ. Când va surprindeți alunecând în aşteptare… ieşiți repede din ea. Intrați în momentul prezent. Fiți, pur şi simplu, şi bucurați-vă de sentimentul vieții. Când sunteți prezent, nu este niciodată nevoie să aşteptați ceva.

Aşa că data viitoare când cineva vă va spune: “Îmi pare rău că v-am făcut să aşteptați”, îi puteți răspunde: “Nu face nimic, n-am aşteptat. Am stat aici şi m-am simțit bine, trăind bucuria de a fi eu însumi.”

Acestea sunt numai câteva din strategiile mentale obişnuite prin care se neagă momentul prezent, care fac parte din starea obişnuită de inconştiență. Pot fi trecute atât de uşor cu vederea pentru că fac atât de mult parte din viața obişnuită: fundalul static al nemulțumirii perpetue. Dar, cu cât va urmăriți mai mult starea mental-emoțională, cu atât mai uşor vă va fi să descoperiți când v-ați lăsat din nou prins de trecut sau viitor, adică ați devenit inconştient, şi vă treziți din visul timpului prezent.

Dar aveți grijă: sinele fals, nefericit, bazat pe identificarea cu mintea, trăieşte în timp. Ştie că momentul prezent înseamnă propria lui moarte şi se simte foarte amenințat de acesta. Va face tot ce va putea pentru a vă scoate din prezent. Va încerca să vă țină prins în timp.

Într-un anume sens, starea de prezență poate fi comparată cu aşteptarea. Este o aşteptare diferită calitativ, care presupune atenția dumneavoastră totală. În orice clipă se poate întâmpla ceva, şi dacă nu sunteți absolut treaz, absolut tăcut, veți pierde momentul. În starea aceasta, toată atenția vă este prezentă în clipa Acum. Nu mai există loc pentru visare cu ochii deschişi, gândire, amintire, anticipare. În ea nu există încordare, nici frică, ci doar prezența alertă. Sunteți prezent cu întreaga Ființă, cu fiecare celulă a corpului dumneavoastră.

În această stare, acel “dumneavoastră” care are un trecut şi viitor – personalitatea, dacă doriți – aproape nu mai există. Şi totuşi, nimic de valoare nu s-a pierdut. Sunteți în esență în continuare dumneavoastră. De fapt, sunteți mai mult decât ați fost vreodată, sau, mai degrabă, numai acum sunteți cu adevărat cine sunteți de fapt.

Trecutul nu poate supraviețui dacă sunteți prezent

Dacă aveți nevoie să aflați lucruri despre trecutul inconştient care trăieşte încă în dumneavoastră, acestea vor fi aduse la lumina de către obstacolele pe care le întâlniți în prezent. Dacă săpați în trecut, acesta va deveni o prăpastie fără fund: întotdeauna va mai exista

ceva de descoperit. Poate credeți că aveți nevoie de mai mult timp pentru a înțelege trecutul sau pentru a vă elibera de el, cu alte cuvinte, că viitorul vă va elibera până la urmă de trecut. Aceasta este o iluzie. Numai prezentul vă poate elibera de trecut. Mai mult timp nu vă poate elibera de timp.

Accedeți la puterea clipei Acum. Aceasta este cheia. Puterea clipei Acum este puterea propriei dumneavoastră prezențe, conştiința dumneavoastră eliberată de formele gândirii. Aşa că abordați trecutul la nivelul prezentului. Cu cât acordați mai multă atenție trecutului, cu atât îl alimentați mai mult cu energie şi este cu atât mai probabil că vă veți identifica cu el.

Nu mă înțelegeți greşit: atenția este esențială, dar nu față de trecut ca trecut. Acordați atenție prezentului; acordați atenție comportamentului, reacțiilor dumneavoastră, dispozițiilor, gândurilor, emoțiilor, fricilor şi dorințelor aşa cum apar ele în prezent. Acestea sunt trecutul din dumneavoastră. Dacă puteți fi suficient de prezent pentru a observa toate aceste lucruri, nu în mod critic sau analitic, ci fără a judeca, atunci înfruntați trecutul şi îl dizolvați prin puterea prezenței dumneavoastră.

Nu vă puteți regăsi întorcându-vă în trecut. Va regăsiți numai revenind în prezent.

CAPITOLUL 5

Frumusețea se iveşte în linştea prezenței

Este necesară prezența pentru a deveni conştient de frumusețea, măreția şi sfințenia naturii. Ați privit vreodată în infinitatea spațiului, într-o seară senină, uimit de linştea absolută şi de vastitatea sa inimaginabilă? Ați ascultat vreodată cu adevărat susurul unui pârâu de munte într-o pădure? Sau cântecul mierlei la apus, într-o seară calmă de vară?

Pentru a deveni conştient de astfel de lucruri, este nevoie ca mintea să fie tăcută. Este nevoie ca, pentru un moment, să lăsați la o parte bagajul personal de probleme, de trecut şi viitor, precum şi toate cunoştințele pe care le aveți; altfel veți privi, dar nu veți vedea, veți asculta fără să auziți. Este necesară prezența dumneavoastră totală.

ÎN SPATELE FRUMUSEȚII FORMELOR EXTERIOARE există mai mult: ceva care nu poate fi numit, ceva inefabil, o esență interioară, profundă şi sfântă. Oriunde şi oricând există frumusețe, această esență interioară străluceşte în exterior. Vi se dezvăluie numai când sunteți prezent.

Este oare posibil ca această esență fără nume şi prezența dumneavoastră să fie unul şi acelaşi lucru?

S-ar afla acolo în absența prezenței dumneavoastră?

Meditați profund asupra acestui lucru. Descoperiți singur.

Descoperirea conştiinței pure

Ori de câte ori vă observați mintea, vă retrageți conştiința din formele mentale, conştiința devenind atunci ceea ce numim observator sau martor. Prin urmare, observatorul – conştiința pură de dincolo de forme – devine mai puternic, iar formele mentale devin mai slabe.

Când vorbim despre observarea minții, personalizăm un eveniment de importanță cosmică: prin dumneavoastră, conştiința se trezeşte din visul ei de identificare cu forma şi se retrage din formă. Acest lucru prevesteşte şi face parte dintr-un eveniment care se situează probabil în viitorul îndepărtat din punct de vedere al timpului cronologic. Acest eveniment este numit sfârşitul lumii.

PENTRU A RĂMÂNE PREZENT ÎN VIAȚA DE ZI CU ZI, este important să fiți adânc înrădăcinați în propriul corp; altfel, mintea, care are o forța extraordinară, vă va trage după sine, ca un râu tumultuos.

Înrădăcinarea în propriul corp presupune locuirea deplină a corpului. Îndreptarea permanentă a unei părţi a atenţiei înăuntrul câmpului energetic interior al corpului dumneavoastră. Simţirea corpului pe dinăuntru, cum s-ar spune. Conştiinţa corpului va menţine prezent. Va ancorează în clipa Acum.
Trupul pe care îl puteţi vedea şi simţi nu vă poate transpune în Fiinţă. Dar acest corp vizibil şi tangibil este numai un înveliş exterior, sau mai degrabă o percepţie limitată şi distorsionată a unei realităţi mai profunde. În starea dumneavoastră naturală de conectare cu Fiinţa, această realitate profundă poate fi simţită în orice moment sub forma corpului invizibil interior, a prezenţei care dă viaţă. Aşa că “să locuieşti corpul” înseamnă să simţi corpul pe dinăuntru, să simţi viaţa din corp şi prin aceasta să ajungi să realizezi că ceea ce eşti se afla dincolo de forma exterioară.

Sunteţi rupt de Fiinţă atât timp cât mintea va acaparează toată atenţia. Când acest lucru se întâmplă – şi se întâmplă continuu pentru cei mai mulţi oameni – nu sunteţi în corp. Mintea vă absoarbe toată conştiinţa şi o transformă în forme mentale. Nu vă puteţi opri din gândit.

Pentru a putea conştientiza Fiinţa, trebuie să redobândiţi conştiinţa acaparată de minte. Aceasta este o sarcină esenţială în călătoria dumneavoastră spirituală. Veţi elibera cantităţi vaste de conştiinţă, care înainte erau prinse într-o gândire inutilă şi compulsivă. O modalitate eficientă pentru a realiza acest lucru este să vă îndepărtaţi pur şi simplu atenţia de la gândire şi să o focalizaţi în corp, acolo unde Fiinţa poate fi simţită, în primă instanţă, ca acel câmp energetic interior care însufleţeşte ceea ce percepeţi ca fiind corpul fizic.

Conectarea la corpul interior

Vă rog, încercaţi acest lucru acum. S-ar putea să vă fie mai uşor dacă închideţi ochii în timpul acestui exerciţiu. Mai târziu, când “a va locui corpul” va fi devenit ceva natural şi uşor, acest lucru nu va mai fi necesar.

ÎNDREPTAŢI-VĂ ATENŢIA ASPRA CORPULUI. Simţiţi-l din interior. Este viu? Există viaţă în palmele, braţele, picioarele şi tălpile dumneavoastră, în abdomen, în piept?

Puteţi simţi câmpul energetic subtil care va străbate corpul şi care face să vibreze fiecare organ şi fiecare celulă? Îl puteţi simţi simultan în toate părţile corpului, ca un singur câmp energetic?

Menţineţi-vă atenţia îndreptată asupra corpului interior pentru câteva momente. Nu începeţi să vă gândiţi la el. Simţiţi-l.

Cu cât îi acordați mai multă atenție, cu atât sentimentul va deveni mai clar şi mai puternic. Veți simți cum fiecare celulă este mai vie, iar dacă aveți un puternic simț vizual, este posibil să vedeți cum corpul vă devine luminos. Deşi o asemenea imagine vă poate ajuta temporar, acordați mai multă atenție sentimentului decât oricărei imagini care ar putea apărea. O imagine, oricât de frumoasă sau puternică ar fi, este deja definită de formă, aşa că este mai puțin important să o aprofundați.

Intrați adânc în corp

Pentru a pătrunde şi mai adânc în corp, încercați următoarea meditație. Sunt suficiente 10, 15 minute de timp cronologic.

ASIGURAȚI-VĂ CĂ NU PUTEȚI FI DERANJAT DE NIMIC din exterior, cum ar fi soneria telefonului sau oamenii care v-ar întrerupe. Aşezați-vă pe un scaun dar nu vă lăsați pe spate. Mențineți-vă coloana vertebrală dreapta. Acest lucru vă va ajuta să rămâneți alert. Sau aşezați-vă în poziția dumneavoastră favorită de meditație.

Asigurați-vă că aveți corpul relaxat. Închideți ochii. Inspirați adânc de câteva ori. Simțiți-vă respirația ca şi cum ar pătrunde în abdomenul inferior. Observați cum acesta se dilată şi se contractă uşor în timp ce aerul intră şi iese din corp. Conştientizați apoi întregul câmp energetic interior al corpului. Nu vă gândiți la el – simțiți-l. Făcând aceasta, retrageți conştiința din minte. Dacă vi se pare util, folosiți vizualizarea “luminii” pe care am descris-o mai devreme.

Când vă puteți simți clar corpul interior ca un singur câmp de energie, abandonați, dacă este posibil, orice imagine vizuală şi acordați atenție numai senzației. Dacă puteți, renunțați şi la orice imagine mentală pe care încă poate o aveți în legătură cu corpul fizic. Tot ceea ce rămâne este un sentiment învăluitor de prezența sau “ființare”, iar corpul interior este simțit ca fiind fără de granițe.

Apoi pătrundeți şi mai adânc în acest sentiment. Deveniți una cu el. Contopiți-vă cu câmpul de energie, până când nu mai percepeți o dualitate între observator şi observat, între dumneavoastră şi corpul dumneavoastră. Se dizolvă acum şi distincția dintre interior şi exterior, astfel încât nu mai există un corp interior. Pătrunzând adânc în corp, ați trecut dincolo de el.

Rămâneți în această dimensiune a Ființei pure atât timp cât vă simțiți confortabil; deveniți din nou conştient de corpul fizic, de respirație şi de simțurile fizice şi deschideți ochii. Priviți apoi împrejur timp de câteva minute, într-un mod meditativ – adică fără a pune etichete mentale – şi, în timp ce faceți aceasta, continuați să simțiți corpul interior.

Pătrunderea în această dimensiune fără formă este cu adevărat eliberatoare. Va eliberează de captivitatea în lumea formelor şi de identificarea cu forma. Putem numi această dimensiune Nemanifestatul. Sursa invizibilă a tuturor lucrurilor, Ființa din toate ființele.

Este o dimensiune de adâncă linişte şi pace, dar şi de bucurie şi vitalitate intensă. Ori de câte ori sunteți prezent, deveniți într-o anumită măsură “transparent” pentru lumină, pentru conştiința pură care emană din Sursă. Vă dați seama şi că lumina nu este separată de ceea ce sunteți, ci constituie propria dumneavoastră esență.

Când conştiința vă este îndreptată în afară, mintea şi lumea apar. Când este îndreptată înăuntru, îşi recunoaşte propria Sursă şi se întoarce acasă, în Nemanifestat.

Apoi, când conştiința revine în lumea manifestată, vă reluați identitatea de formă pe care temporar ați abandonat-o. Aveți un nume, un trecut, o situație de viață, un viitor. Dar, dintr-un punct de vedere fundamental, nu mai sunteți persoana care ați fost: ați recunoscut realitatea interioară care nu este “din lumea aceasta”, deşi nu este separată de ea, aşa cum nu este separată nici de dumneavoastră.

Faceți din următorul exercițiu practica dumneavoastră spirituală:

ÎN VIAȚA DUMNEAVOASTRĂ, nu acordați niciodată 100% din atenție lumii exterioare şi minții. Păstrați o parte în interior.

Simțiți-vă corpul interior chiar şi când sunteți angajat în activitățile zilnice, mai ales în relațiile cu ceilalți oameni şi cu natura. Simțiți liniştea din adâncul său. Lăsați poarta deschisă.

Este foarte posibil să fiți conştient de Nemanifestat pe tot parcursul vieții. Îl simțiți ca pe un sentiment profund de pace undeva în fundal, o linişte care nu vă părăseşte niciodată, orice s-ar întâmpla în lumea exterioară. Deveniți o punte între Nemanifestat şi manifestat, între Dumnezeu şi lume.

Aceasta este starea de conectare la Sursă, pe care o numim iluminare.

Rădăcini interioare adânci

Cheia pentru a avea rădăcini interioare adânci este situarea în permanentă legătură cu corpul dumneavoastră interior, aşa încât să-l simțiți întotdeauna. Acest lucru vă va da profunzime vieții dumneavoastră şi o va transforma cu repeziciune. Cu cât vă conştientizați mai mult corpul interior, cu atât frecvența sa de vibrație va fi mai înaltă, ca lumina care devine mai intensă atunci când răsuciți mai mult comutatorul şi măriți în acest fel alimentarea cu electricitate. La acest înalt nivel de energie, negativismul nu vă mai poate afecta şi tindeți să atrageți situații noi care reflectă această frecvență înaltă.

Dacă vă păstrați atenția pe cât de mult posibil în corp, veți fi ancorat în Acum. Nu vă veți pierde în lumea exterioară şi nu vă veți mai pierde în minte. Gândurile şi emoțiile, fricile şi dorințele vor mai exista într-o anumită măsură, dar nu vor mai prelua controlul.

VĂ ROG SĂ EXAMINAȚI UNDE VĂ ESTE ATENȚIA în acest moment. Mă ascultați pe mine sau citiți aceste cuvinte într-o carte. Aici se focalizează atenția dumneavoastră. Sunteți de asemenea periferic conştient de lucrurile care va înconjoară, de alți oameni s.a.m.d. În plus, s-ar putea să existe ceva activitate mentală legată de lucrurile pe care le auziți sau le citiți, câteva comentarii mentale.

Şi totuşi, nu este nevoie ca toate acestea să vă absoarbă întreaga atenție. Încercați să vedeți dacă puteți rămâne în legătură cu corpul interior în acelaşi timp. Păstrați o parte din atenție înăuntru. Nu lăsați toată atenția să se îndrepte spre exterior. Simțiți-vă întregul corp pe dinăuntru ca pe un singur câmp de energie. Este ca şi cum ați asculta sau ați citi cu întregul corp. Practicați aceasta în zilele şi săptămânile care urmează.

Nu acordați întreaga atenție minții şi lumii exterioare. Faceți tot posibilul să vă concentrați asupra lucrului pe care îl faceți, dar simțiți în acelaşi timp şi corpul interior, ori de câte ori este posibil. Rămâneți înrădăcinat în interior. Apoi observați cum acest lucru schimbă starea conştiinței dumneavoastră şi calitatea lucrului pe care îl faceți.

Vă rog, nu luați drept adevăr şi nici nu respingeți ceea ce spun. Testați singur.

Fortificarea sistemului imunitar

Există o meditație simplă, dar puternică, de autovindecare, pe care o puteți practica ori de câte ori simțiți nevoia să vă fortificați sistemul imunitar. Este în mod special eficientă atunci când simțiți primele simptome ale unei boli, dar funcționează şi atunci când boala s-a instalat deja, cu condiția să o folosiți frecvent şi cu mare atenție. Va mai contracara şi orice întrerupere în câmpul dumneavoastră energetic, produsă de o formă sau alta de negativism.

Nu este totuşi un substitut pentru practica permanentă de prezență în corp; altfel efectul va fi numai temporar. Iată care este meditația:

CÂND AVEȚI CÂTEVA MINUTE LIBERE, şi în special ca ultim lucru pe care îl faceți noaptea înainte de a adormi şi ca primul lucru pe care îl faceți dimineața la trezire, înainte de a vă ridica din pat, “inundați-vă” corpul cu conştiință. Închideți ochii. Întindeți-vă pe spate. Alegeți diferite părți ale corpului asupra cărora vă veți îndrepta pentru început un scurt timp atenția: palmele, tălpile, brațele, picioarele, abdomenul, pieptul, capul s.a.m..d. Simțiți energia vieții în acele părți ale corpului pe cât de intens puteți. Mențineți-vă atenția asupra fiecărei părți a corpului în jur de 15 secunde.

Apoi lăsați atenția să vă traverseze ca un val corpul, de câteva ori la rând, de la picioare spre cap şi invers. Pentru aceasta aveți nevoie de aproximativ un minut. După aceea simțiți-vă corpul interior în totalitatea sa, ca un singur câmp de energie. Păstrați preț de câteva minute acest sentiment.

În tot acest timp, fiți intens prezent în fiecare celulă a corpului.

Nu vă îngrijorați dacă mintea reuşeşte ocazional să vă sustragă atenția în afara corpului şi vă pierdeți în gânduri. De îndată ce observați că lucrul acesta s-a întâmplat, readuceți atenția în corpul interior.

Folosirea creativă a minții

Dacă aveți nevoie să vă folosiți mintea pentru un scop anume, folosiți-o în colaborare cu corpul interior. Numai dacă sunteți capabil să fiți conştient fără a gândi, vă puteți folosi mintea în mod creativ, iar cea mai uşoară cale de a intra în această stare este prin corp.

ORI DE CÂTE ORI AVEȚI NEVOIE DE UN RĂSPUNS, de o soluție sau de o idee creativă, încetați pentru un moment să gândiți, concentrându-vă atenția asupra câmpului energetic interior. Deveniți conştient de linişte.

Când reîncepeți să gândiți, gândirea vă va fi proaspătă şi creativă. Obişnuiți-vă ca în orice activitate mentală să oscilați la fiecare câteva minute între gândire şi un fel de ascultare interioară, o linişte interioară.

Am putea spune: nu gândiți numai cu capul, gândiți ci tot corpul.

Lăsați respirația sa vă ducă în corp

Dacă la un moment dat descoperiți că vă este greu să intrați în legătură cu corpul interior, este de obicei mai uşor ca pentru început să vă fixați atenția asupra respirației. Respirația conştientă, care este în sine o meditație puternică, vă va aduce treptat în contact cu corpul.

URMĂRIȚI-VĂ RESPIRAȚIA CU ATENȚIE în timp ce aerul iese şi intră în corp. Inspirați şi simțiți cum abdomenul se dilată şi se contractă uşor la fiecare inspirație şi expirație.

Dacă vă este mai uşor să vizualizați, închideți ochii şi imaginați-vă înconjurat de lumină sau scufundat într-o substanță luminoasă – o mare de conştiință. Apoi inspirați acea luminal. Simțiți cum substanța luminoasă va inundă corpul şi-l face de asemenea luminos.

Apoi, treptat, concentrați-vă mai mult asupra senzației. Nu vă ataşați de nici o imagine vizuală. Sunteți în corp. Ați accesat puterea clipei Acum.

Partea a II-a

Relația cu practica spirituală

Iubirea este o stare a Ființei.
Iubirea nu se află în afară, ci în adâncul dumneavoastră.
Nu o puteți pierde nicicând şi nu va poate părăsi.
Nu depinde de un alt corp,
de o formă exterioară.

CAPITOLUL 6

Dizolvarea corpului-durere

Cea mai mare parte a suferinței oamenilor este inutilă. Este creată chiar de dumneavoastră, atât timp cât viața vă este condusă de mintea care nu este supusă observării. Durerea pe care o creați acum este întotdeauna o formă de neacceptare, o formă de rezistență inconştientă față de ceea ce *este*.

La nivelul gândului, rezistența este o formă de critică. La nivel emoțional, este o formă de negativism. Intensitatea durerii depinde de gradul de rezistență față de momentul prezent, iar acesta depinde la rândul său de gradul de identificare cu mintea. Mintea caută întotdeauna să nege clipa Acum şi să evadeze din ea.

Cu alte cuvinte, cu cât sunteți mai identificat cu mintea dumneavoastră, cu atât mai mult suferiți. Sau puteți privi acest lucru şi în felul următor: cu cât sunteți mai capabili să respectați şi să acceptați clipa Acum, cu atât sunteți mai liber de durere şi suferință – şi de mintea egocentrică.

Unele învățături spirituale afirmă că toată suferința este, în ultimă instanță, o iluzie, şi acest lucru este adevărat. Se pune întrebarea: este adevărat şi în cazul dumneavoastră? O simplă credință nu face ca acest lucru să devină adevărat. Vă doriți să suferiți pentru tot restul vieții, continuând să spuneți că durerea este o iluzie? Vă eliberează acest lucru de durere? Ceea ce ne interesează aici este modul în care puteți realiza acest adevăr – ceea ce înseamnă că poate deveni propria dumneavoastră experiență.

Durerea este inevitabilă atât timp cât vă identificați cu mintea, adică atât timp cât sunteți inconştient din punct de vedere spiritual. Mă refer aici în primul rând la durerea emoțională, care este în acelaşi timp şi principala cauză a durerilor fizice şi a bolilor. Resentimentul, ura, mila de sine, vinovăția, furia, deprimarea, gelozia s.a.m.d., chiar şi cel mai uşor sentiment de iritare – toate sunt forme ale durerii. Şi orice plăcere sau exaltare conține în ea sâmburele durerii, fiind inseparabilă de contrariul ei care se va manifesta în timp.

Oricine a folosit vreodată un drog pentru a avea o experiență de exaltare ştie că exaltarea se transformă într-un final în deprimare, că plăcerea se transformă într-o formă de durere. Mulți oameni ştiu din proprie experiență cât de uşor şi de repede se poate transforma o relație intimă dintr-o sursă de plăcere într-una de durere. Privit dintr-o perspectivă superioară, atât polul negativ cât şi cel pozitiv sunt fețe ale aceleiaşi monede, fac parte din durerea fundamentală, care este inseparabilă de starea egocentrică de conştiință identificată cu mintea.

Există două niveluri ale durerii: durerea pe care o creați acum şi durerea din trecut, care încă mai trăieşte în mintea şi capul dumneavoastră.

Atât timp cât nu puteți accede la puterea clipei de Acum, fiecare durere emoțională pe care o trăiți lasă în urmă un reziduu de durere care continuă să trăiască în dumneavoastră. Se contopeşte cu durerea din trecut, care se afla deja acolo, şi se fixează în mintea şi corpul dumneavoastră. Acest lucru include, bineînțeles, şi durerea suferită în copilărie, provocată de inconştiența lumii în care v-ați născut.

Această durere acumulată este un câmp energetic negativ care vă locuieşte trupul şi mintea. Dacă o priviți ca pe o entitate invizibilă de sine stătătoare, vă apropiați foarte mult de adevăr. Este corpul-durere emoțional.

Corpul-durere are două modalități de funcționare: latentă şi activă. Se poate afla în starea latentă în 90% din timp, însă într-o persoană extrem de nefericită poate fi activ în proporție de 100%. Unii oameni trăiesc aproape în întregime prin corpul-durere, în timp ce alții îl pot simți numai în anumite situații, cum ar fi relațiile intime, situațiile asociate cu abandonarea sau pierderile din trecut, rănile fizice şi emoționale s.a.m.d.

Poate fi activat de orice eveniment, mai ales dacă acesta rezonează cu un tipar de durere din trecutul dumneavoastră. Când este pregătit să se trezească din faza latentă, chiar şi numai un gând sau o remarcă inocentă făcută de cineva apropiat îl poate activa.

Renunțarea la identificarea cu corpul-durere

CORPUL-DURERE NU VREA SĂ ÎL OBSERVAȚI ÎN MOD direct şi să îl vedeți aşa cum este. În momentul în care observați corpul-durere, îi simțiți câmpul energetic şi va fixați atenția asupra lui, identificarea s-a rupt.

A apărut o dimensiune superioară de conştiință. Eu o numesc prezență. Sunteți acum martorul sau observatorul corpului-durere. Aceasta înseamnă că el nu vă mai poate folosi, pretinzând că vă reprezintă, şi nu se mai poate alimenta prin dumneavoastră. V-ați descoperit puterea interioară autentică.

Unele corpuri-durere sunt neplăcute, dar relativ inofensive, de exemplu ca un copil care nu se mai opreşte din smiorcăit. Altele sunt monştri vicioşi şi distructivi, adevărați demoni. Unele sunt violente fizic; cu mult mai multe sunt violente din punct de vedere emoțional. Unele vor ataca oamenii apropiați sau pe cei din jurul dumneavoastră, în timp ce altele vă vor ataca pe dumneavoastră, gazda lor. Gândurile şi sentimentele pe care le aveți despre viață devin atunci profund negative şi autodistructive. Bolile şi accidentele apar deseori în acest mod. Unele corpuri-durere îşi împing gazdele la sinucidere.

Când credeți că ştiți bine o persoană şi apoi va confruntați brusc cu o creatură străină şi îngrozitoare, trăiți un şoc puternic. Este însă mai important să observați corpul durere în dumneavoastră decât în alții.

ACORDAȚI ATENȚIE ORICĂRUI SEMN DE NEFERICIRE, sub orice formă ar apărea – poate fi corpul-durere pe cale de a se trezi din starea latentă. Acesta poate lua forma iritării, a nerăbdării, a unei proaste dispoziții, a unei dorințe de a răni, a enervării, a furiei, a deprimării, a nevoii de a crea un moment dramatic în viața dumneavoastră intimă s.a.m.d. Surprindeți-l chiar în momentul în care se trezeşte din starea latentă.

Corpul-durere vrea să supraviețuiască, precum orice altă entitate vie, şi poate supraviețui numai dacă dumneavoastră vă identificați în mod inconştient cu el. Apoi se poate ridica, poate pune stăpânire pe dumneavoastră, poate "deveni" dumneavoastră şi poate trăi prin dumneavoastră.

Are nevoie să-şi primească "hrana" prin dumneavoastră. Se va hrăni cu orice experiență care rezonează cu propriul său fel de energie, cu orice lucru care creează o nouă durere, indiferent de formă: enervare, distructivitate, ură, mâhnire, dramă emoțională, violentă şi chiar boală. Aşa că, după ce corpul-durere preia controlul, va crea o situație în viața dumneavoastră care va reflecta propria sa frecvență energetică, pentru a se hrăni cu ea. Durerea se poate hrăni doar cu durere. Ea nu se poate hrăni cu bucurie. Îi pare absolut indigesta.

Din momentul în care corpul-durere a preluat controlul, vă doriți şi mai multă durere.Deveniți atunci o victimă sau un agresor. Doriți să răniți sau doriți să fiți rănit, sau amândouă. Nu există o mare diferență între ele. Bineînțeles, nu sunteți conştient de acest lucru, şi veți afirma cu vehemență că nu vă doriți durerea. Dar priviți cu atenție şi veți descoperi că gândirea şi comportamentul dumneavoastră sunt proiectate în aşa fel încât să facă durerea să continue, atât pentru dumneavoastră cât şi pentru alții. Dacă ați conştientiza acest lucru, tiparul s-ar dizolvă, pentru că este o nebunie să-ți doreşti mai multă durere şi nimeni nu este nebun în mod conştient.

Corpul-durere, care este umbra întunecată aruncată de către ego, se teme de fapt de lumina conştiinței dumneavoastră. Îi este teamă că va fi descoperit. Supraviețuirea sa depinde de identificarea inconştientă cu el, precum şi de frica dumeavoastră inconştientă de a înfrunta durerea care trăieşte în dumneavoastră. Dar dacă nu o înfruntați, dacă nu o aduceți în lumina conştiinței, veți fi constrâns să o retrăiți de nenumărate ori.

Corpul-durere vă poate părea un monstru periculos pe care nu puteți suporta să îl priviți, dar vă asigur că este o fantomă lipsită de substanță care nu poate triumfa în fața prezentei dumneavoastră.

CÂND DEVENIȚI OBSERVATOR şi începeți să anulați identificarea, corpul-durere va continua să opereze pentru un timp şi va încerca să vă păcălească să vă identificați din nou cu el. Deşi nu îl mai alimentați cu energie prin identificare, el are o anumită inerție, ca un titirez care continua să se învârtească pentru un timp, deşi nimic nu îl mai activează. În acest stadiu poate crea şi dureri fizice în anumite părți ale corpului, dar acestea nu vor dura.

Rămâneţi în prezent, rămâneţi conştient. Fiţi paznicul mereu vigilent al spaţiului interior. E nevoie să fiţi suficient de prezent pentru a observa corpul-durere în mod direct şi pentru a-i simţi energia. Atunci nu vă mai poate controla gândirea.

În momentul în care gândirea se aliniază la câmpul energetic al corpului durere, v-aţi identificat din nou cu ele şi îl hrăniţi din nou cu gândurile dumneavoastră. De exemplu, dacă furia este vibraţia energetică predominantă a corpului-durere şi nutriţi gânduri pline de furie, stăruind în minte asupra a ceea ce va făcut cineva sau asupra a ce aveţi de gând să-i faceţi dumneavoastră, atunci aţi devenit inconştient şi corpul-durere "v-a luat locul". Acolo unde există furie, există mereu durere în spatele ei.

Sau atunci când sunteţi cuprins de o dispoziţie întunecată şi începeţi să dezvoltaţi un tipar negativ de gândire, gândind cât de cumplită este viaţa, gândirea vi s-a aliniat la corpul–durere şi aţi devenit inconştient şi vulnerabil în faţă atacului său.

"Inconştient", aşa cum folosesc eu cuvântul aici, înseamnă a fi identificat cu un tipar mental sau emoţional. Acest lucru înseamnă absenţa totală a martorului.

Transpunerea suferinţei în conştiinţă

Atenţia conştientă şi susţinută rupe legătura dintre corpul-durere şi procesele mentale şi dă naştere procesului de transmutare. Este ca şi cum durerea ar deveni combustibilul pentru flacăra conştiinţei dumneavoastră, care va arde astfel mai puternic.

Acesta este înţelesul ezoteric al vechii arte a alchimiei: transmutarea metalului obişnuit în aur sau a suferinţei în conştiinţă. Ruptura interioară este vindecată şi deveniţi din nou întreg. Din acel moment responsabilitatea dumneavoastră este de a nu mai crea noi dureri.

CONCENTRAŢI-VĂ ATENŢIA ASUPRA SENTIMENTULUI din interiorul dumneavoastră. Daţi-vă seama că acesta este corpul-durere. Acceptaţi prezenţa lui acolo. Nu vă gândiţi la el – nu lăsti sentimentul să se transforme în gândire. Nu judecaţi şi nu analizaţi. Nu vă creaţi din el o identitate. Rămâneţi prezent şi continuaţi să fiţi observatorul a ceea ce se întâmplă în dumneavoastră.

Conştientizaţi-vă nu doar durerea emoţională, ci deveniţi conştient şi de "cel care observă", de martorul tăcut. Aceasta este puterea clipei Acum, puterea propriei dumneavoastră prezente. Apoi vedeţi ce se întâmplă.

Identificarea sinelui fals cu corpul-durere

Procesul pe care tocmai l-am descris este unul extrem de puternic şi totuşi simplu. Îl poate învăța şi un copil, şi să sperăm că într-o zi va fi unul dintre primele lucruri predate la şcoală. Odată ce ați înțeles principiul de bază al prezenței dumneavoastră ca observator al lucrurilor care se întâmplă în interiorul dumneavoastră - "înțelegere" însemnând trăire -, aveți la dispoziție cel mai puternic instrument de transformare.

Nu neg faptul că veți mai putea întâmpina o puternică rezistență interioară în procesul la renunțare la identificarea cu durerea. Acest lucru se va întâmpla mai ales dacă în cea mai mare parte a vieții dumneavoastră ați trăit o strânsă identificare cu corpul-durere emoțional, sau întreaga dumneavoastră identitate sau mare parte din sentimentul dumneavoastră de sine este investită în el. Aceasta înseamnă că ați creat un sine nefericit din corpul-durere şi credeți că dumneavoastră sunteți de fapt aceasta ficțiune construită de minte. În acest caz, frica inconştientă că vă puteți pierde identitatea va crea o rezistență puternică față de procesul de renunțare la identificare. Cu alte cuvinte, preferați să trăiți în durere – să fiți corpul-durere – decât să faceți un slt în necunoscut şi să riscați să vă pierdeți sinele cel nefericit.

OBSERVAȚI-VĂ REZISTENȚA INTERIOARĂ. Observați-vă ataşamentul față de durere. Fiți extrem de atent. Observați ciudata plăcere pe care o derivați din sentimentul de nefericire. Observați impulsul de a vorbi şi de a va gândi la acesta. Rezistența va ceda când conştientizați aceste lucruri.

Apoi îndreptați-vă atenția asupra corpului-durere, rămâneți prezent ca martor şi inițiați astfel transpunerea.

Numai dumeavoastră puteți face aceasta. Nimeni nu o poate face în locul dumneavoastră. Dar dacă sunteți destul de norocos să găsiți pe cineva care este intens conştient, dacă vă puteți afla în prezența lui şi îl puteți urma în starea de prezență, acest lucru vă poate ajuta şi va accelera procesul. În acest mod, propria dumneavoastră lumina va deveni cu repeziciune mai puternică.

Când un buştean care tocmai a început să ardă este pus lângă unul care arde puternic, iar după un timp sunt separați, cel dintâi va arde cu mult mai mare intensitate. La urma urmei este acelaşi foc. Una dintre misiunile învățătorului spiritual este să fie un astfel de foc. Este posibil ca unii terapeuți să fie capabili să împlinească această misiune, cu condiția să fi depăşit nivelul minții, şi în acest fel să poată crea şi susține o stare de intensă prezență conştientă în timp ce lucrează cu dumneavoastră.

Primul lucru pe care trebuie să vi-l amintiți este acesta: atât timp cât a creați o identitate din durere, nu vă veți elibera de ea. Atât timp cât sentimentul de identitate este investit în durerea dumneavoastră emoțională, veți opune în mod inconştient rezistență şi veți sabota fiecare încercare pe care o faceți de a va vindeca de durere.

De ce? Pur şi simplu pentru că doriți să rămâneți intact, iar durerea a devenit o parte esențială din dumneavoastră. Acesta este un proces inconştient şi singurul mod prin care îl puteți depăşi este să îl conştientizați.

Puterea prezenței dumneavoastră

CONŞTIENTIZAREA BRUSCĂ a faptului că sunteți sau ați fost ataşat de durere poate fi o descoperire destul de şocantă. În momentul în care ați realizat acest lucru, ați rupt ataşamentul.

Corpul-durere este un câmp de energie, aproape ca o entitate care s-a instalat temporar în spațiul dumneavoastră interior. Este energie vitală blocată, o energie care nu mai circulă.

Bineînțeles, corpul-durere se află acolo din cauza anumitor lucruri care s-au întâmplat în trecut. Este trecutul viu din dumneavoastră şi, când vă identificați cu el vă identificați cu trecutul. O identitate de victima este credința că trecutul este mai puternic decât prezentul, ceea ce reprezintă exact contrariul adevărului. Este credința că alți oameni şi ceea ce v-au făcut ei poartă responsabilitatea pentru cine sunteți acum, pentru durerea dumneavoastră emoțională şi pentru incapacitatea dumneavoastră de a fi cel care sunteți de fapt.

Adevărul este că singura putere care există e conținută în momentul prezent: puterea propriei dumeavoastră prezențe. Odată ce înțelegeți acest lucru, realizați de asemenea că dumneavoastră sunteți acum răspunzător pentru spațiul dumneavoastră interior – şi nimeni altcineva – şi că trecutul nu poate învinge puterea clipei Acum.

Inconştiența îl creează; conştiința îl transformă în sine însuşi. Sfântul Pavel a exprimat foarte frumos acest lucru. “Iar tot ce este pe față se descoperă prin lumină, că tot ceea ce este descoperit, lumină este.” (Efeseni, 5,13)

Aşa cum nu puteți lupta împotriva întunericului, nu puteți lupta împotriva corpului-durere. Este suficient să îl observați. Observarea implică acceptarea lui ca parte a ceea ce *este* în momentul prezent.

CAPITOLUL 7

De la relații de dependență la relații iluminate

Relații de dragoste/ură

Atât timp cât nu aveți acces la frecventa conştientizată a prezenței, şi dacă nu veți accede la ea, toate relațiile, îndeosebi cele intime sunt profund defectuoase şi, în ultimă instanță, disfuncționale. Ele pot părea perfecte pentru un timp, ca atunci când sunteți "îndrăgostit", dar în mod invariabil această perfecțiune aparentă este distrusă atunci când certurile, conflictele, nemulțumirea, violența emoțională sau chiar fizică apar din ce în ce mai frecvent.

Se pare că cele mai multe "relații de dragoste" devin în scurt timp relații de dragoste/ură. Dragostea se poate transforma instantaneu într-un atac violent, în sentimente de ostilitate sau în dispariția totală a afecțiunii. Acest lucru este considerat normal.

Dacă în relațiile dumneavoastră trăiți experiența dragostei, dar şi opusul ei – atac, violenta emoțională s.a.m.d. -, atunci este foarte probabil să **confundați ataşamentul sinelui fals şi dependența cu dragostea.** Nu este posibil să vă iubiți acum partenerul, pentru ca o clipă mai târziu să-l atacați. Dragostea adevărată nu cunoaşte contrariu. Dacă "dragostea" dumneavoastră are un pol opus, atunci nu este dragoste, ci o dorință puternică a sinelui fals de a avea un sentiment de identitate mai complet şi mai profund, o nevoie satisfăcută temporar de cealaltă persoană. Este substitutul sinelui fals pentru salvare, şi pentru o scurtă perioadă de timp ne simțim aproape salvați.

Dar vine un moment când partenerul se comportă într-un mod care nu mai răspunde nevoilor dumneavoastră sau nevoilor sinelui fals, mai degrabă. Sentimentele de frică, durere şi lipsă, care sunt o parte intrinsecă a conştiinței egocentrice şi care fuseseră acoperite de "relația de dragoste", revin acum la suprafață.

Ca în cazul oricărei dependențe, sunteți în extaz atunci când drogul este disponibil, dar vine invariabil un timp când drogul nu îşi mai face efectul.

Când acele sentimente dureroase reapar, le simțiți şi mai puternic decât înainte şi, mai mult decât atât, acum va percepeți partenerul ca fiind cauza acelor sentimente. Acest lucru înseamnă că le proiectați în exterior şi îl atacați pe celălalt cu toată violența care face parte din durerea dumneavoastră.

Acest atac poate trezi durerea partenerului dumneavoastră, şi e posibil ca el sau ea să vă răspundă la atac. În acest moment, sinele fals speră încă, în mod inconştient, că atacul său sau încercările sale de manipulare vor fi o pedeapsă suficient de mare pentru a-l determina pe partener să-şi schimbe comportamentul, pentru a-l putea folosi din nou ca sa vă ascundă durerea.

Acesta este motivul pentru care în relațiile intime, după ce euforia inițială a trecut, există atât de multă nefericire, atât de multă durere. Nu relațiile sunt cauza durerii şi a nefericirii. Ele doar aduc la lumina nefericirea care există deja în dumneavoastră. Orice dependență o face. Orice dependență ajunge la un punct în care nu vă mai satisface, şi atunci vă simțiți durerea mai intens decât oricând.

Acesta este unul din motivele pentru care majoritatea oamenilor încearcă mereu să evadeze din prezent şi caută un fel de salvare în viitor. Primul lucru cu care s-ar putea confrunta dacă s-ar concentra asupra clipei de Acum este propria lor durere, şi acesta este lucrul de care se tem. Dacă ar şti numai cât de uşor este să ai acces în Acum la puterea prezenței, care face să se dizolve trecutul şi durerea lui, la realitatea care dizolvă iluzia. Dacă ar şti numai cât de aproape se află de propria realitate, cât de aproape se află de Dumnezeu.

Nici evitarea relațiilor, într-o încercare de a evita durerea, nu este o soluție. Durerea există acolo oricum. Există o mare probabilitate ca trei relații eşuate în tot atâția ani să vă oblige să vă treziți, mai degrabă decât trei ani petrecuți pe o insulă pustie sau închis în camera dumneavoastră. Dar dacă puteți fi intens prezent în singurătatea dumneavoastră, şi acest lucru ar putea funcționa.

De la relații de dependență
la relații de iluminare

INDIFERENT DACĂ TRĂIȚI SINGUR SAU AVEȚI UN PARTENER, cheia rămâne aceasta: să fiți prezent şi să vă intensificați prezența printr-o şi mai profundă concentrare a atenției în clipa Acum.

Pentru ca iubirea să înflorească este nevoie ca lumina prezenței dumneavoastră să fie suficient de puternică, în aşa fel încât gândirea sau corpul-durere să nu poată prelua controlul şi să le confundați cu cine sunteți de fapt.

Conştientizarea faptului că eşti Ființa din spatele gândirii, liniştea din spatele zgomotului mental, iubirea şi bucuria din spatele durerii, înseamnă libertate, salvare, iluminare.

Să anulezi identificarea cu **corpul-durere** înseamnă **să aduci prezența în durere** şi, în acest fel să o transformi.

Anularea identificării cu **gândirea** înseamnă a fi **observatorul tăcut al gândurilor şi al comportamentului**, şi mai ales al tiparelor repetitive de gândire şi al rolurilor jucate de către ego.

Dacă nu o mai investiți cu identitate, mintea îşi pierde trăsătura compulsivă, care fundamental înseamnă impulsul compulsiv de a judeca şi de a opune rezistență față de ceea ce *este*, lucru care creează conflict, dramă şi noi dureri. **De fapt, în momentul în care critica încetează, prin acceptarea realității existente, v-ați eliberat de minte. Ați făcut loc iubirii, bucuriei, păcii.**

PUNEȚI MAI ÎNTÂI CAPĂT CRITICII DE SINE; opriți-vă apoi din a vă judeca partenerul. Cel mai puternic catalizator pentru transformarea unei relații este acceptarea totală a partenerului aşa cum este, fără a simți nevoia de a-l judeca şi a-l schimba în vreun fel.
Aceasta vă aduce imediat dincolo de ego. Toate jocurile mentale şi toată dependența au luat atunci sfârşit. Nu mai există victime şi nici făptaşi, nici acuzatori sau acuzați.

Acesta este, de asemenea, sfârşitul oricărei codependențe, al faptului de a fi atras în tiparul inconştient al altcuiva, permițându-i în acest fel perpetuarea. Atunci ori vă veți despărți – în dragoste -, ori veți pătrunde împreună şi mai profund în clipa Acum în Ființă. Poate fi chiar atât de uşor? Da, este atât de uşor.
Iubirea este o stare a Ființei. Iubirea nu se afla în afara, ci în adâncul dumneavoastră. Nu o puteți pierde şi nu vă poate părăsi. Nu depinde de vreun alt corp, de vreo formă exterioară.

ÎN LINIŞTEA PREZENȚEI, vă puteți simți propria realitate atemporală şi fără formă, ca viață nemanifestată care vă animă forma fizică. Apoi puteți simți aceeaşi viață în adâncul fiecărui om şi al fiecărei ființe. **Priviți dincolo de valul formei şi separării. Acest lucru este realizarea unității. Acest lucru este iubirea.**

Deşi scurte străfulgerări de iubire sunt posibile, ea nu poate înflori decât dacă sunteți permanent liber de identificarea cu mintea, iar prezența dumneavoastră este suficient de intensă încât să fi dizolvat corpul-durere – sau puteți cel puțin să rămâneți prezent ca observator. Corpul-durere nu mai poate prelua atunci controlul asupra dumneavoastră, distrugând astfel dragostea.

Relațiile ca practică spirituală

Pentru că oamenii s-au identificat din ce în ce mai mult cu mințile lor, cele mai multe relații nu își au rădăcinile în Ființă şi se transformă într-o sursă de durere, devenind astfel dominate de probleme şi conflicte.

Dacă relațiile alimentează cu energie şi amplifică tiparele minții egocentrice şi activează corpul-durere, aşa cum se întâmplă acum, de ce să nu acceptați acest fapt, în loc să încercați să scăpați de el? De ce să nu cooperați cu el, în loc să evitați relațiile sau să continuați să urmăriți fantoma partenerului ideal ca răspuns la problemele dumneavoastră sau ca un mijloc de a va simți împlinit?

Odată cu recunoaşterea şi acceptarea faptelor, apare şi un anumit grad de libertate în raport cu ele.

De exemplu, atunci când *ştiți* că există o lipsă de armonie şi păstrați aceasta "cunoaştere", datorită cunoaşterii dumneavoastră a apărut un factor nou şi lipsa de armonie nu poate rămâne neschimbată.

CÂND ŞTIȚI CĂ NU AVEȚI PACE, conştiința acestui lucru creează un spațiu de linişte care înconjoară lipsa dumeavoastră de pace într-o îmbrățişare iubitoare şi afectuoasă, care transformă apoi lipsa de pace în pace.

Nu puteți *face* nimic în ceea ce priveşte transformarea interioară. Nu vă puteți transforma pe dumneavoastră înşivă şi în mod cert nu vă puteți schimba partenerul sau pe oricine altcineva. Tot ce *puteți* face este să creați spațiul în care transformarea să poată avea loc, unde pot intra grația şi iubirea.

Aşa că, ori de câte ori relația dumneavoastră nu merge bine, ori de câte ori aduce la suprafață "nebunia" din dumneavoastră şi din partener, bucurați-vă. Ceea ce era inconştient este adus la lumină. Este o oportunitate de a vă elibera.

ÎN FIECARE MOMENT, PĂSTRAȚI CONŞTIINȚA MOMENTULUI, mai ales conştiința stării dumneavoastră interioare. Dacă există furie, fiți conştient de furie. Dacă există gelozie, sentimente defensive, nevoia de ceartă, de a avea dreptate, dacă există copilul interior care cere dragoste şi atenție, sau dacă există durere emoțională de orice fel **– orice ar fi, fiți conştient de realitatea momentului şi păstrați "cunoaşterea".**

Relația devine atunci *sadhana* dumneavoastră, practica dumeavoastră spirituală. Dacă observați comportament inconştient în partenerul dumneavoastră, **cuprindeți-l în îmbrățişarea iubitoare a cunoaşterii dumneavoastră, în aşa fel încât să nu reacționați.**

Inconştiența şi cunoaşterea nu pot coexista pentru mult timp – chiar dacă numai celălalt deține această cunoaştere, şi nu şi cel care manifestă inconştiența. Pentru forma de energie din spatele ostilității şi a atacului, prezența dragostei este de nesuportat. Dacă

reacționați sub orice formă la inconştiența partenerului, deveniți şi dumneavoastră inconştient. Dar când vă amintiți să vă observați propria reacție, nimic nu este pierdut.

Niciodată nu au fost relațiile atât de pline de probleme şi conflicte ca acum. După cum poate ați remarcat, **relațiile nu există pentru a vă face fericit sau pentru a vă aduce împlinirea. Dacă veți continua să urmăriți țelul salvării dumneavoastră printr-o relație, veți fi deziluzionat de fiecare dată. Dar dacă acceptați că relația există pentru a vă face conştient, şi nu nefericit, atunci relația vă va oferi salvarea şi vă veți alinia conştiinței superioare care vrea să se nască în această lume.**

Cei care vor continua să se agațe de vechile lor tipare vor avea parte de tot mai multă durere, violență, confuzie şi nebunie.

De câți oameni este nevoie pentru a vă transforma viața într-o practică spirituală? Nu contează dacă partenerul nu va coopera. Sănătatea mintală – conştiința – poate intra în această lume numai prin dumneavoastră. Nu aveți nevoie să aşteptați ca lumea să devină sănătoasă sau ca altcineva să devină conştient înainte ca dumneavoastră să realizați iluminarea. S-ar putea să aşteptați pe vecie.

Nu vă acuzați unul pe altul de inconştiență. În momentul în care începeți să vă certați, v-ați identificat cu o poziție mentală şi apărați acum nu numai acea poziție, ci şi sentimentul de sine. Sinele fals a preluat controlul. Ați devenit inconştient. În anumite momente e poate indicat să menționați anumite aspecte ale comportamentului partenerului dumneavoastră. Dacă sunteți foarte vigilent, foarte prezent, o puteți face fără ca sinele fals să fie implicat – fără să învinovățiți, să acuzați, să încercați să-l convingeți pe celălalt că greşeşte.

Când partenerul are un comportament inconştient, abandonați orice critică. Critica înseamnă fie confundarea comportamentului inconştient al altuia cu sinele său real, fie proiectarea propriei inconştiențe asupra celuilalt şi confundarea ei cu acea persoană.

Renunțarea la critică nu înseamnă să nu recunoaşteți disfuncționalitatea sau inconştienta atunci când o întâlniți. Înseamnă “ a fi cunoaşterea” în loc de “a fi reacția” şi judecătorul. Atunci fie veți fi complet liber de orice reacție, fie veți reacționa fiind cunoaşterea, spațiul în care reacția este observată şi în care i se permite să existe. În loc să luptați împotriva întunericului, aduceți lumina. În loc să reacționați la iluzie, vedeți iluzia şi în acelaşi timp vedeți dincolo de ea.

Conştiința creează un spațiu limpede de prezență iubitoare, care permite tuturor lucrurilor şi tuturor oamenilor să fie cum sunt. Nu există catalizator mai puternic pentru transformare. Dacă practicați acest lucru, partenerul nu poate rămâne lângă dumneavoastră continuând să fie inconştient.

Dacă sunteți amândoi de acord carelația să vă fie practică spirituală, cu atât mai bine. Astfel vă puteți exprima unul față de altul gândurile, sentimentele şi reacțiile chiar în momentul în care acestea apar, pentru a nu se crea un gol temporal în care emoția sau durerea neexprimată şi nerecunoscută se poate agrava şi amplifica.

ÎNVĂȚAȚI SĂ EXPRIMAȚI ceea ce simțiți fără să învinovățiți. Învățați să vă ascultați partenerul într-un mod deschis, nedefensiv.

Acordați-i partenerului spațiu pentru a se putea exprima. Fiți prezent. Acuzarea, apărarea, atacul – toate acele tipare care sunt proiectate pentru a întări, a proteja sau a răspunde cerințelor sinelui fals – vor deveni astfel inutile. Să acordați spațiu atât altora, cât şi dumneavoastră înşivă este de o importanță vitală. În lipsa spațiului dragostea nu poate înflori.

Când ați îndepărtat cei doi factori care distrug relația – **deci atunci când ați transformat corpul-durere şi nu vă mai identificați cu mintea şi cu pozițiile mentale** – şi după ce acelaşi lucru a fost făcut şi de partenerul dumneavoastră, **veți trăi fericirea unei relații înfloritoare.** În loc să oglindiți durerea şi inconştiența celuilalt, în loc să va satisfaceți reciproc dorințele de dependență ale falsului sine, veți reflecta unul în celălalt dragostea adâncă pe care o simțiți, acea iubire care apare odată cu conştiința unității cu tot ceea ce există.

Aceasta este iubirea care nu are contrariu.

Dacă partenerul dumneavoastră se afla încă în starea de identificare cu mintea şi cu corpul-durere, în timp ce dumneavoastră v–ați eliberat deja, aceasta va reprezenta o provocare majoră – nu pentru dumneavoastră ci pentru partener. Nu este uşor să trăieşti lângă cineva care a atins iluminarea, sau, mai degrabă, este atât de uşor încât sinele fals se simte extrem de amenințat.

Amintiți-vă că falsul sine are nevoie de probleme, conflict şi "duşmani" pentru a-şi întări sentimentul de separare de care depinde identitatea lui. Mintea partenerului care nu a atins iluminarea devine profund frustrată, pentru că pozițiilor sale fixe nu li se opune rezistență, ceea ce înseamnă că devin nesigure şi slabe, şi există chiar şi "pericolul" cs ele să se prăbuşească de tot, ceea ce înseamnă pierderea sentimentului de sine.

Corpul durere cere un feedback pe care nu îl primeşte. Nu i se răspunde nevoii de ceartă, dramă şi conflict.

Renunțați la relația cu propria persoană

Iluminat sau nu, sunteți bărbat sau femeie, iar la nivelul formei nu sunteți complet. Sunteți o jumătate dintr-un întreg. Faptul de a nu fi complet duce la atracția între bărbat şi femeie, la atracția către polul opus de energie, indiferent de cât de conştient ați fi. Dar în starea de conectare interioară simțiți această atracție undeva la suprafață sau la periferia vieții.

Aceasta nu înseamnă că nu interacționați în mod profund cu alți oameni sau cu partenerul dumneavoastră. De fapt, puteți interacționa în mod profund numai atunci când sunteți conştient de Ființă. Venind din Ființa, sunteți capabil să priviți dincolo de valul formei. În Ființă, masculinul şi femininul sunt una. Forma dumneavoastră poate continua să aibă anumite nevoi, dar Ființa nu cunoaşte nici o nevoie. Este deja completă şi întreagă. E frumos atunci când acelor nevoi li se răspunde, dar pentru starea interioară profundă nu contează dacă sunt satisfăcute sau nu.

Aşa că este perfect posibil ca o persoană care a atins iluminarea, aşa când nevoia ei de polaritatea masculină sau feminină nu este satisfăcută, să aibă un sentiment de lipsă sau neîmplinire la nivelul superficial al ființei, şi în acelaşi timp să se simtă absolut completă, împlinită şi împăcată.

Dacă nu vă puteți simți împăcat atunci când sunteți singur, veți căuta o relație pentru a acoperi sentimentul de disconfort. Puteți fi sigur că această formă de disconfort va reapărea într-o formă sau alta în relație şi că vă veți considera probabil partenerul răspunzător pentru acest lucru.

TOT CE TREBUIE SĂ FACEȚI ESTE SĂ ACCEPTAȚI PE DEPLIN ACEST MOMENT. Atunci vă veți simți bine aici şi acum şi veți fi împăcat cu propria persoană.

Dar este oare nevoie să aveți o relație cu propria persoană? De ce nu puteți fi pur şi simplu dumneavoastră? Când aveți o relație cu propria persoană, v-ați împărțit deja în două: "eu" şi "eu însumi", subiect şi obiect. Aceasta dualitate creată de minte este cauza fundamentală a complexității inutile, a tuturor problemelor şi conflictelor din viața dumneavoastră.

În starea de iluminare, *sunteți* dumneavoastră – "dumneavoastră" şi "sinele dumeavoastră" devin una. Nu vă mai judecați pe "dumneavoastră înşivă", nu vă mai plângeți de milă, nu vă iubiți, nu vă urâți, etc. Ruptura cauzată de conştiința autoreflexivă e vindecată, iar blestemul e înlăturat. Nu există nici un "sine" pe care trebuie să-l mai protejați, să-l apărați sau să-l hrăniți.

Când atingeți iluminarea, o singură relație nu va mai exista: relația cu propria persoană. Odată ce ați renunțat la ea, toate celelalte relații vor fi relații de iubire.

Partea a III-a

Acceptarea şi abandonarea

Când vă abandonați în fața a ceea ce există
Şi deveniți astfel pe deplin prezent,
Trecutul încetează să mai aibă vreo putere.
Dimensiunea Ființei, care fusese acoperită
De către minte, se deschide.
Vă invadează brusc o linişte adâncă
Şi o pace de nepătruns.
Şi în acea pace este bucurie extraordinară.
Şi în acea bucurie este dragoste.
Şi în miezul cel mai intim este sacrul, incomensurabilul,
Cel ce nu poate fi numit.

CAPITOLUL 8

Acceptarea clipei Acum

Efemeritate şi ciclurile vieţii

Există cicluri ale succesului, când lucrurile merg bine şi prosperă, şi cicluri ale eşecului, când lucrurile se năruiesc şi se dezintegrează. E nevoie să le lăsaţi să dispară ca să creaţi spaţiul în care să apară lucruri noi ori să se producă transformarea.

Dacă în acel moment vă agăţaţi de lucruri şi vă opuneţi, înseamnă că refuzaţi să urmaţi cursul vieţii şi veţi suferi. Distrugerea este necesară pentru că o nouă creştere să poată avea loc. Un ciclu nu poate exista fără celălalt.

Ciclul descendent este absolut esenţial pentru realizarea spirituală. **Trebuie să fi cunoscut un eşec profund la un anumit nivel, sau să fi suferit o pierdere gravă sau o mare durere pentru a te simţi atras de dimensiunea spirituală. Sau poate chiar succesul însuşi a devenit gol şi lipsit de înţeles, şi în acest fel s-a transformat într-o pierdere.**

Eşecul se găseşte ascuns în fiecare succes şi succesul în fiecare eşec. În această lume, adică la nivelul formelor, oricine cunoaşte mai devreme sau mai târziu eşecul şi, în ultimă instanţă, orice realizare se transformă în nimic. Toate formele sunt efemere.

Puteţi fi în continuare activ, manifestând noi forme şi condiţii, dar nu vă veţi identifica cu ele. Nu este nevoie că acestea să vă ofere un sentiment de identitate. Ele nu sunt viaţa dumeavoastră – sunt numai situaţia dumneavoastră de viaţă.

Un ciclu poate dura oricât, de la câteva ore la câţiva ani. Sunt cicluri lungi şi, în interiorul acestora, cicluri scurte. Multe boli sunt create din cauza împotrivirii faţă de ciclurile cu un nivel scăzut de energie, care sunt de o importanţă vitală pentru regenerare. Impulsul compulsiv de a face şi tendinţa de a a deriva valoarea de sine şi identitatea în factori exteriori, precum realizările, este o iluzie inevitabilă atât timp cât vă identificaţi cu mintea.

Identificarea face să vă fie greu sau chiar imposibil să acceptaţi ciclurile negative şi să le permiteţi să existe. Astfel, inteligenţa organismului poate prelua controlul ca o măsură de autoprotecţie şi creează o boală pentru a va determina **să vă opriţi**, în aşa fel încât regenerarea necesară să poată avea loc.

Atât timp cât mintea dumneavoastră evaluează o situație ca fiind “bună”, indiferent dacă este vorba de o relație, o posesiune, un rol social, un loc, sau corpul dumneavoastră fizic, mintea se agață şi se identifică cu ea. Vă face fericit, vă face să aveți o părere bună despre sine şi poate deveni o parte din cine sunteți sau din cine credeți că sunteți.

Dar nimic nu durează în **această dimensiune**, unde totul e mâncat de molii şi rugină. Orice se sfârşeşte sau se transformă, sau poate suferi o schimbare de polaritate: aceeaşi situație, care ieri sau anul trecut era bună, s-a transformat brusc sau treptat într-una rea. Lucrul care v-a făcut fericit vă face acum nefericit. Prosperitatea de astăzi devine consumul sterp de mâine. Nunta fericită şi luna de miere devin divorțul sau conviețuirea nefericită.

Sau dispare o situație, iar absența ei va face nefericit. Când o stare sau o situație de care mintea s-a ataşat şi cu care s-a identificat se schimbă sau dispare, mintea nu va fi în stare să accepte. Se va agăța de starea care dispare şi se va opune schimbării. Este aproape ca şi cum vi s-ar fi smuls un mădular din trup.

Aceasta înseamnă că fericirea şi nefericirea dumneavoastră sunt de fapt una. Numai iluzia timpului le separa.

CÂND NU OPUI REZISTENȚĂ VIEȚII, te afli într-o stare de grație, de pace şi naturalețe. Această stare nu mai are nevoie ca lucrurile să fie într-un anume fel, bune sau rele.

Pare aproape paradoxal, şi totuşi, când dependența interioară față de forme nu mai există, condițiile exterioare ale vieții dumneavoastră tind să se îmbunătățească considerabil. Lucruri, oameni sau condiții despre care ați crezut că vă sunt necesare pentru a fi fericit vin acum spre dumneavoastră fără luptă şi fără efort, şi sunteți astfel liber să vă bucurați de ele şi să le apreciați – atât timp cât vor dura.

Şi aceste lucruri vor trece, desigur, ciclurile vin şi pleacă, dar când nu mai există dependența, nu mai există nici frica de pierdere. Viața curge lin.

Fericirea derivată dintr-o sursă secundară nu este niciodată foarte profundă. Este numai o reflexie palidă a bucuriei Ființei, a păcii vibrante pe care o găsiți în interior în starea de abandonare de sine. Ființa vă poartă dincolo de polaritățile minții şi va eliberează de dependența de formă. Chiar dacă totul s-ar prăbuşi şi s-ar fărâma în jurul dumneavoastră, tot ați simți un miez interior de pace profundă. Poate nu veți fi fericit, dar veți avea pace.

Folosirea şi abandonarea negativismului

Orice rezistență interioară este trăită că o formă sau alta de negativism. Orice negativism este rezistență. În contextul acesta, cele două cuvinte sunt aproape sinonime.

Negativismul merge de la iritare sau nerăbdare la furie feroce, de la o stare depresivă sau resentimente neexprimate la disperarea sinuciderii. Rezistența declanşează uneori corpul-durere emoțional, caz în care chiar şi o situație minoră poate produce un negativism intens, precum furia, deprimarea sau suferința profundă.

Falsul sine crede că prin negativism poate manipula realitatea şi poate obține ceea ce îşi doreşte. Crede că prin negativism poate atrage o situație dezirabilă sau o poate face să dispară pe cea indezirabilă.

Dacă “dumneavoastră” – mintea – nu ați fi crezut că nefericirea are efect, de ce ați mai crea-o? Adevărul este, desigur, **că negativismul nu are nici un efect. În loc să atragă o situație dezirabilă, o împiedică să apară. În loc să dizolve situația indezirabilă o continuă.** Singura funcție “folositoare” pe care o are negativismul este aceea de a întări sinele fals şi de aceea falsul sine îl îndrăgeşte.

Odată ce v-ați identificat cu o anumită formă de negativism, nu mai doriți să renunțați la ea şi, la un nivel profund inconştient, nu vă doriți o schimbare pozitivă. Aceasta v-ar amenința identitatea de persoană depresivă, nervoasă sau nedreptățită. **Atunci veți ignora, nega sau sabota lucrurile pozitive din viața dumneavoastră. Este un fenomen obişnuit şi este o nebunie.**

OBSERVAȚI ORICE PLANTĂ SAU ORICE ANIMAL ŞI lăsați-le să vă învețe ce înseamnă acceptarea a ceea ce este şi abandonarea de sine în clipa Acum.

Lăsați-le să vă învețe Ființa.

Lăsați-le să vă învețe integritatea – să fii întreg, să fii tu însuți, să fii real.

Lăsați-le să vă învețe cum să trăiți şi să muriți şi cum să nu transformați viața şi moartea într-o problemă.

Emoțiile negative recurente conțin uneori un mesaj, la fel ca şi boala. Dar orice schimbări ați face, indiferent dacă au legătură cu slujba pe care o aveți sau cu relațiile dumneavoastră, sau cu mediul în care vă aflați, vor fi numai schimbări cosmetice, dacă nu apar dintr-o schimbare a nivelului de conştiință. **Iar schimbarea nivelului de conştiință înseamnă un singur lucru: să deveniți mai prezent.** Când ați atins un anumit nivel de prezență, nu mai aveți nevoie de negativism pentru a şti care sunt lucrurile de care aveți nevoie în situația dumneavoastră de viață.

Dar atât timp cât negativismul este prezent, folosiți-l. Folosiți-l ca pe un semnal care vă reaminteşte să deveniți mai prezent.

ORI DE CÂTE ORI SIMȚIȚI NEGATIVISMUL APĂRÂND în interiorul dumeavoastră, indiferent dacă este cauzat de un factor exterior, de un gând sau de un lucru de care nu sunteți conştient, considerați-l a fi vocea care a spune: “Atenție, Aici şi Acum. Trezeşte-te. Ieşi din minte. Fii prezent.”

Chiar şi cea mai uşoară formă de iritare e semnificativă şi trebuie recunoscută şi observată; altfel se va produce o acumulare crescândă de reacții neobservate.

Poate sunteți capabil să renunțați la negativism atunci când vă dați seama că nu doriți să aveți acest câmp de energie în interiorul dumneavoastră şi că nu serveşte niciunui scop. Dar asigurați-vă că renunțați la el în totalitate. Dacă nu-l puteți abandona, acceptați că există şi concentrați-vă atenția asupra sentimentului.

O ALTERNATIVĂ PENTRU RENUNȚAREA LA O REACȚIE negativă este să vă imaginați că deveniți transparent față de cauza externă a reacției, făcând-o astfel să dispară.

Vă recomand să folosiți acest exercițiu pentru evenimentele minore, chiar neînsemnate. Să presupunem că stați liniştit acasă. Brusc se aude sunetul ascuțit de la alarmă unei maşini din stradă. Apare un sentiment de iritare. Care este scopul sentimentului de iritare? Absolut niciunul. De ce l-ați creat? N-ați făcut-o dumneavoastră. Mintea l-a creat. S-a produs absolut automat, total inconştient.

De ce a creat mintea acest sentiment? Pentru că deține credința inconştientă că rezistența ei, ceea ce dumneavoastră trăiți ca negativism sau nefericire într-o formă sau alta, va face cumva să dispară situația indezirabilă. Aceasta este bineînțeles o iluzie. Rezistența pe care o creează în acest caz sentimentul de iritare sau de enervare este cu mult mai supărătoare decât cauza inițială pe care încearcă să o dizolve.

Toate aceste lucruri pot fi transformate în practică spirituală.

SIMȚIȚI CĂ DEVENIȚI TRANSPARENT, ca şi cum nu ați mai avea soliditatea corpului material. Acum permiteți zgomotului sau oricărui lucru care provoacă o reacție negativă, să treacă pur şi simplu prin dumneavoastră. Nu se mai izbeşte de un “perete” solid în interiorul dumneavoastră.

După cum am spus, exersați mai întâi cu lucruri minore. Cu alarma de la maşină, cu lătratul câinelui, cu țipetele copiilor, cu blocajul din trafic. În loc să aveți un perete de rezistență în interiorul dumneavoastră, de care se lovesc constant şi dureros lucrurile care “n-ar trebui să se întâmple”, lăsați totul să treacă prin dumneavoastră.

Cineva va spune un lucru grosolan sau cu intenția de a va răni. În loc să recurgeți la reacția inconştientă şi negativă, precum atacul, apărarea sau închiderea în sine, lăsați totul s treacă prin dumneavoastră. Nu opuneți rezistență. Este ca şi cum nu ar mai exista nimeni care poate fi rănit. **Aceasta este iertarea. În acest fel deveniți invulnerabil.**

Puteți în continuare să-i spuneți acelei persoane că se comportă inacceptabil, dacă aceasta este alegerea dumneavoastră. Dar ea nu mai are puterea să vă controleze starea interioară. Propria dumneavoastră putere acționează – nu puterea altcuiva asupra dumneavoastră; nici nu mai sunteți controlat de minte. Indiferent dacă este vorba de alarma maşinii, de o persoană nepoliticoasă, de inundații, de un cutremur dau de pierderea tuturor bunurilor materiale, mecanismul de rezistență este acelaşi.

Deocamdată căutați în exterior, şi nu vă puteți opri din căutare. Poate că următorul seminar vă va aduce răspunsul, poate o nouă tehnică. Eu vă pot spune:

NU CĂUTAȚI PACEA. Nu căutați nici o altă stare decât cea în care sunteți acum. Pentru că altfel veți crea conflict interior şi rezistența inconştientă.

Iertați-vă atunci când nu sunteți împăcat. Atunci când acceptați toată lipsa dumneavoastră de pace, aceasta se transformă în pace. Orice acceptați pe deplin vă duce acolo, vă dăruieşte pacea. Acesta este miracolul abandonării.

Când acceptați ceea ce este, fiecare moment devine cel mai bun moment. Aceasta este iluminarea.

Natura compasiunii

TRECÂND DINCOLO DE POLARITATEA CREATĂ DE MINTE, deveniți asemenea unui lac adânc. Situația externă a vieții dumneavoastră, orice se petrece în exterior, este suprafața lacului. Uneori calmă, alteori furtunoasă şi agitată de vânt, în concordanță cu ciclurile şi anotimpurile. În adânc însă, lacul rămâne mereu netulburat. Dumneavoastră sunteți întregul lac, nu numai suprafață, şi sunteți în contact cu propria adâncime care rămâne absolut nemişcată.

Nu vă opuneți schimbării, agățându-vă mental de o situație. Pacea dumneavoastră interioară nu depinde de ea. Rămâneți în Ființa – neschimbătoare, atemporală, nemuritoare – şi nu mai depindeți pentru împlinire şi fericire de lumea exterioară a formelor mereu schimbătoare. Vă puteți bucura de ele, vă puteți juca cu ele, vă puteți crea forme noi, puteți aprecia frumusețea a tot ce există. Dar nu va mai exista nevoia de a vă ataşa de niciuna dintre ele.

Atât timp cât nu sunteți conştient de Ființă, nu veți sesiza realitatea celorlalți oameni, pentru că nu v-ați găsit propria realitate. Formele lor vor plăcea sau vor displăcea minții dumeavoastră, formele incluzând nu numai corpurile, ci şi mințile lor. Relația autentică devine posibilă numai când exista conştiința Ființei.

Venind din Ființă, veți percepe corpul şi mintea altei persoane ca şi cum ar fi un ecran în spatele căruia veți simți realitatea lor adevărată, aşa cum o simțiți şi pe a dumeavoastră. În felul acesta, când va confruntați cu suferința sau cu comportamentul inconştient al altei persoane, rămâneți prezent şi în contact cu Ființa şi puteți astfel privi dincolo de formă şi-i puteți simți Ființa luminoasă şi pură prin propria dumneavoastră Ființă.

La nivelul Ființei, orice suferință este recunoscută ca iluzie. Suferința este cauzată de identificarea cu forma. Prezența acestei înțelegeri provoacă vindecări miraculoase – prin trezirea conştiinței Ființei în alții – atunci când aceştia sunt pregătiți.

Compasiunea este conştiința unei legături adânci între dumneavoastră şi toate ființele. Data viitoare când veți spune "nu am nimic în comun cu această persoană", amintiți-vă că aveți extraordinar de mult în comun: peste numai câțiva ani – doi sau şaptezeci de ani, nu contează prea mult – amândoi veți deveni cadavre în descompunere, apoi grămezi de praf, iar apoi absolut nimic. Adevărul acesta ne trezeşte şi ne face să devenim mai umili, fără a lasa prea mult loc mândriei.

Este acesta un gând negativ? Nu, este un fapt. De ce să închideți ochii în fața lui? În acest sens, există o egalitate totală între dumneavoastră şi orice altă ființă.

UNA DINTRE CELE MAI PUTERNICE PRACTICI spirituale este meditația profundă asupra morții formelor fizice, inclusiv a dumneavoastră. **Se numeşte: a muri înainte de moarte.**

Pătrundeți adânc în aceasta meditație. Forma dumeavoastră fizică se dizolvă, nu mai există. Apoi vine un moment când toate formele mentale sau gândurile mor şi ele. **Sunteți încă aici – prezența divină din dumneavoastră. Luminoasă, pe deplin trează.**

Nimic din ce a fost real nu a murit vreodată, ci numai nume, forme şi iluzii.

La acest nivel profund, compasiunea devine vindecătoare în cel mai larg sens. În această stare, influența vindecătoare nu este bazată pe fapte, **ci pe ființare.** Oricine intră în contact cu dumneavoastră va fi atins de prezență şi va fi influențat de pacea pe care o emanați, fie că este conştient de aceasta sau nu.

Când sunteți pe deplin prezent şi oamenii din jurul dumneavoastră manifestă comportament inconştient, nu veți mai simți nevoia să reacționați, aşa că nu acordați inconştienței vreo realitate. Pacea dumneavoastră este atât de vastă şi de profundă, încât orice nu este pace dispare în ea ca şi cum nu ar fi existat vreodată. **Se sparge astfel ciclul karmic de acțiune şi reacție.**

Animalele, copacii, florile vă simt prezența şi răspund la ea. Îi invătati pe ceilalți prin ființare, arătându-le pacea lui Dumnezeu.

Deveniți "lumina lumii", o emanație a conştiinței pure, şi astfel eliminați suferința la nivelul cauzei. Eliminați inconştiența din lume.

Înțelepciunea abandonării

Calitatea conştiinței dumneavoastră din acest moment este factorul determinant al viitorului pe care îl veți trăi, aşa că abandonarea de sine este cel mai important lucru pe care îl puteți face pentru a produce schimbări pozitive. Orice acțiune pe care o întreprindeți are o semnificație secundară. Nici o acțiune cu adevărat pozitivă nu poate apărea dintr-o stare de împotrivire a conştiinței.

Pentru unii oameni abandonarea poate avea conotații negative, implicând eşecul, renunțarea, incapacitatea de a face față provocărilor vieții, starea de letargie s.a.m.d. Însă adevărata abandonare este ceva complet diferit. Nu înseamnă să te împaci la modul pasiv cu orice situație în care te afli şi să nu mai faci nimic în această privință. Nu înseamnă nici să te opresti din a mai face planuri şi din a întreprinde acțiuni pozitive.

ABANDONAREA ESTE ÎNȚELEPCIUNEA SIMPLĂ, dar profundă, care înseamnă a accepta cursul vieții şi a nu i te opune. Singurul loc unde poți simți cursul vieții este momentul Acum, aşa că abandonarea este acceptarea momentului prezent în mod necondiționat şi fără rezerve.

Înseamnă abandonarea rezistenței interioare față de ceea ce *este*.

Rezistență interioară înseamnă a spune "nu" față de ceea ce este, prin critici mentale şi prin negativism emoțional. Aceasta devine mai pronunțată mai ales când lucrurile "merg prost", ceea ce înseamnă că există o prăpastie între cererile sau aşteptările rigide ale minții şi ceea ce există. Aceasta este prăpastia de durere.

Dacă ați avut o viață suficient de lungă, ştiți că lucrurile "merg prost" destul de des. Tocmai în aceste momente este nevoie să practicați abandonarea, dacă doriți să eliminați durerea şi suferința din viața dumneavoastră. Acceptarea a ceea ce este va eliberează imediat de identificarea cu mintea şi vă reconectează astfel la Ființă. Rezistența este mintea.

Abandonarea este un fenomen pur interior. Nu înseamnă că la nivelul exterior nu mai puteți acționa şi schimba situația.

Da fapt, nu întreaga situație este cea care trebuie acceptată când vă abandonați, ci numai minusculul segment numit Acum. De exemplu, dacă v–ați afla undeva împotmolit în noroi, nu ați spune: "Bine, mă resemnez în fața faptului că sunt împotmolit în noroi." Resemnarea nu este abandonare.

NU ESTE NEVOIE SĂ ACCEPTAȚI O SITUAȚIE DE VIAȚĂ indezirabila sau neplăcută. Nu este nevoie nici să vă amăgiți şi să spuneți că totul este bine. Nu. Recunoaşteți pe deplin că vreți s ieşiți din respectiva situație. Apoi vă restrângeți atenția la momentul prezent fără a-l eticheta mental în nici un fel.

Aceasta înseamnă că nu judecați clipa de Acum. De aceea nu există nici rezistență, nici negativism emoțional.

Acceptați calitatea acestui moment.

Apoi acționați şi faceți tot ce vă sta în putință pentru a ieşi din această situație.

Acest mod de a acționa îl numesc acțiune pozitivă. Acțiunea pozitivă este cu mult mai eficientă decât acțiunea negativă, care apare din furie, din disperare sau din frustrare. Continuați să practicați abandonarea până obțineți rezultatul dorit, evitând să etichetați clipa Acum.

Permiteți-mi să vă ofer o analogie vizuală care ilustrează ceea ce vreau să spun. Mergeți noaptea pe o potecă, înconjurat de o ceață groasă. Dar aveți o lanternă bună, care trece prin ceață şi creează un spațiu îngust şi clar în fața dumneavoastră. Ceața este situația dumneavoastră de viață, care include trecutul şi viitorul; ; lanterna este prezenta dumneavoastră conştientă; spațiul clar este clipa de Acum.

Împotrivirea va întăreşte forma psihologică, cochilia falsului sine, ceea ce creează un profund sentiment de separație. Lumea înconjurătoare şi în mod special oamenii încep să fie percepuți ca o amenințare. Apare impulsul compulsiv de natura inconştientă de a-i distruge pe ceilalți prin critică, la fel cum apare şi nevoia de a concura şi a domina. Chiar şi natura va devine duşman, iar percepțiile şi interpretările vă sunt guvernate de frică. Boala mintală pe care o numim paranoia este o formă puțin mai acută a acestei stări normale, dar disfuncționale, de conştiință.

Nu numai forma dumneavoastră psihologică, ci şi forma fizică – corpul dumneavoastră – devine prin rezistenta tare şi rigid. Apare o stare de încordare în diferite părți ale corpului, şi corpul întreg se contractă. Circulația liberă a energiei vieții prin corp, care este esențială pentru o funcționare sănătoasă, este în mare măsură blocată.

Exercițiile fizice şi anumite forme de terapie fizică pot fi utile în restabilirea circulației de energie vitală, dar dacă nu practicați abandonarea în viața de zi cu zi aceste lucruri pot duce numai la ameliorarea temporară a simptomelor, întrucât cauza – tiparul de existența – nu a fost îndepărtată.

Exista ceva în dumneavoastră care rămâne neafectat de circumstanțele trecătoare care formează situația dumneavoastră de viață, şi numai prin abandonare aveți acces la acest lucru. Este viața dumneavoastră, propria Ființă, care există etern în dimensiunea atemporala a prezentului.

DACĂ SITUAȚIA DUMNEAVOASTRĂ DE VIAȚĂ VI SE pare nesatisfăcătoare sau chiar intolerabilă, numai prin abandonare veți putea să spargeți tiparul de rezistență inconştientă care perpetuează situația.

Abandonarea este perfect compatibilă cu acțiunea, cu inițierea schimbării sau cu împlinirea obiectivelor. Dar în starea de abandonare, acțiunile dumneavoastră sunt animate de o energie total diferită, de o calitate diferită. Abandonarea vă reconectează la energia-sursă a Ființei, iar dacă ceea ce faceți este impregnat cu Ființa, acțiunea în sine devine o celebrare plină de bucurie a energiei vieții, care vă poartă şi mai adânc în Acum.

Când nu opuneți rezistență, calitatea conştiinței şi, prin urmare, calitatea a tot ceea ce faceți, creşte extraordinar de mult. Rezultatele vor veni de la sine şi vor reflecta această calitate. Putem numi acest gen de acțiune "acțiunea din starea de abandonare".

ÎN STAREA DE ABANDONARE vedeți foarte limpede ce trebuie făcut şi acționați făcând câte un singur lucru pe rând şi concentrându-vă asupra fiecărui lucru în parte.

Învățați de la natură: observați cum fiecare lucru se împlineşte şi cu miracolul vieții se dezvăluie fără nemulțumire sau nefericire.

De aceea a spus Iisus: "Luați seama la crinii câmpului cum cresc: nu se ostenesc, nici nu torc".

DACĂ ÎNTREAGA SITUAȚIE DE VIAȚĂ ESTE NESATISFĂCĂTOARE sau neplăcută, extrageți din ea numai acest moment şi abandonați-vă în fața a ceea ce *este*. Aceasta este lanterna care trece prin ceață. Atunci starea dumneavoastră de conştiință încetează să mai fie controlată de condiții exterioare. Nu mai acționați pe baza reacției şi a rezistenței.

Apoi priviți datele concrete ale situației. Întrebați-vă: "Există vreun lucru pe care îl pot face pentru a schimba situația, pentru a o îmbunătăți sau pentru a ieşi din ea?" Dacă există întreprindeți acțiunea potrivită.

Nu vă gândiți la sutele de lucruri pe care va trebui sau s-ar putea să le aveți de făcut la un moment dat în viitor, ci la singurul lucru pe care îl puteți face acum. Aceasta nu înseamnă că nu ar trebui să faceți nici un plan. Poate că stabilirea unui plan este singurul lucru pe care îl puteți face acum. Dar asigurați-vă că nu derulați "filme mentale" prin care vă proiectați necontenit în viitor, pierzând astfel clipa de Acum. Se poate ca acțiunea pe care o întreprindeți să nu dea roade imediat. Până la acel moment – nu opuneți rezistență față de ceea ce *este*.

DACĂ NU EXISTA NICI O ACȚIUNE pe care să o puteți întreprinde şi nici nu puteți ieşi din situația respectivă, atunci folosiți situația pentru a pătrunde mai adânc în starea de abandonare, mai adânc în Acum, mai adânc în Ființă.

Când pătrundeți în această dimensiune atemporală a prezentului, schimbarea se produce deseori pe căi neobişnuite, fără un mare aport din partea dumneavoastră. Viața începe să vă ajute, devine cooperantă. Dacă factori interiori precum frica, vinovăția sau inerția v-au împiedicat să acționați, aceştia se vor dizolva în lumina prezenței dumneavoastră conştiente.

Nu confundați abandonarea cu o atitudine de genul: “Nimic nu mă mai tulbură” sau “Nu îmi mai pasă, pur şi simplu”, Dacă priviți îndeaproape, veți descoperi că o astfel de atitudine este contaminată de negativism sub forma resentimentelor ascunse şi nu este deloc abandonare, ci rezistență mascată.

Când vă abandonați, îndreptați-vă atenția în interior spre a vedea dacă a mai rămas vreo urmă de rezistență. Fiți extrem de atent când o faceți; altfel, un rest de rezistență poate continua să rămână ascuns într-un colț întunecat sub forma unui gând sau a unei emoții ascunse.

De la energia minții la energie spirituală

ÎNCEPEȚI PRIN A RECUNOAŞTE CĂ EXISTĂ REZISTENȚĂ. Fiți prezent când se întâmplă, atunci când rezistența apare. Observați cum mintea o creează, cum etichetează situația, pe dumneavoastră înşivă şi pe alții. Priviți procesul mental implicat. Simțiți energia emoției.

Observând rezistenta, veți descoperi că nu serveşte niciunui scop. Prin concentrarea întregii dumneavoastră atenții asupra clipei de Acum, aduceți în conştient rezistența de natură inconştientă şi, prin aceasta, ea ia sfârşit.

Nu puteți fi în acelaşi timp şi conştient şi nefericit, şi conştient şi negativist. Negativismul sau suferința, sub orice formă ar apărea, înseamnă că există rezistență, iar rezistența este întotdeauna de natură inconştientă.

De ce alegeți nefericirea? Şi, dacă nu ați ales-o, cum a apărut? Cărui scop serveşte? Cine o ține în viață?

Chiar dacă sunteți conştient de sentimentele dumneavoastră de nefericire, adevărul este că v-ați identificat cu ele şi le mențineți în viața prin gândire compulsivă. Totul se petrece în mod inconştient. Dacă ați fi fost conştient, ceea ce înseamnă o prezență totală în Acum, tot negativismul ar dispărea aproape instantaneu. Nu ar putea supraviețui în prezența dumneavoastră.

Nici chiar corpul-durere nu poate supraviețui prea mult în prezența dumneavoastră. Vă mențineți suferința în viață oferindu-i timp. Acesta este sângele ei vital. Îndepărtați timpul printr-o conştiință intensă a momentului prezent, şi corpul-durere moare. Dar vă doriți să moară? Sunteți satul cu adevărat? Cine ați mai fi fără el?

Atât timp cât nu practicați abandonarea, dimensiunea spirituală este ceva despre care citiți, despre care vorbiți, care vă entuziasmează, despre care scrieți cărți, la care vă gândiți, în care credeți sau nu, după caz. Nu are nici o importanță.

DIMENSIUNEA SPIRITUALĂ devine o realitate vie în viața dumneavoastră numai când vă abandonați.

Când vă abandonați, energia pe care o emanați şi care vă conduce viața are o frecvență de vibrație mult mai înaltă decât energia minții care conduce acum lumea.

Prin abandonare, energia spirituală pătrunde în această lume. Nu provoacă suferință nici dumneavoastră înşivă, nici celorlalți oameni şi nici vreunei alte forme de viață de pe planetă.

Abandonarea în relațiile personale

Este adevărat că numai o persoană inconştientă va încerca să-i folosească sau să-i manipuleze pe ceilalți, dar este la fel de adevărat că numai o persoană inconştientă poate fi folosită şi manipulată. Dacă opuneți rezistență şi luptați împotriva comportamentului inconştient al celorlalți, deveniți şi dumneavoastră inconştient.

Dar abandonarea nu înseamnă să permiteți să fiți folosit de oameni inconştienți. Absolut deloc. Este perfect posibil să spuneți într-un mod ferm şi limpede “nu” unei persoane sau să părăsiți o situație şi, în acelaşi timp, să vă aflați într-o stare complet lipsită de rezistență.

CÂND SPUNEȚI “NU” UNEI PERSOANE SAU UNEI SITUAȚII, lăsați răspunsul să vină din înțelegere, şi nu dintr-o reacție, din conştiința clară a ceea ce este rău sau bine pentru dumneavoastră în acel moment.

Lăsați-l să fie un “nu” liber de reacție, un nu de o calitate înaltă, liber de orice negativism, pentru a nu crea astfel o nouă suferință.

Dacă nu vă puteți abandona, acționați imediat: exprimați-vă punctul de vedere, sau faceți ceva care poate schimba situația, sau ieşiți din ea. Asumați-vă responsabilitatea pentru propria viață.

Nu poluați cu negativism Ființa dumneavoastră interioară, frumoasă şi strălucitoare, şi nici Pământul. Nu dați voie nefericirii, sub orice formă ar apărea, să-şi facă loc în dumneavoastră.

DACĂ NU PUTEȚI ÎNTREPRINDE NICI O ACȚIUNE – dacă sunteți de exemplu în închisoare -, atunci v–au mai rămas două opțiuni: rezistenta sau abandonarea - captivitatea sau libertatea interioară față de condițiile exterioare. Suferința sau pacea interioară.

Relațiile dumneavoastră se vor schimba profund prin abandonare. Dacă nu puteți niciodată accepta ceea ce *este*, implicit nu-i veți putea accepta nici pe ceilalți aşa cum sunt. Îi veți judeca, critica, eticheta, respinge, sau veți încerca să-i schimbați.

Mai mult decât atât, dacă transformați continuu clipa Acum într-un mijloc pentru a împlini un scop din viitor, veți transforma şi fiecare persoană pe care o întâlniți sau cu care interacționați într-un mijloc pentru realizarea unui scop. Relația însăşi – ființa umană – este de o importanță secundară pentru dumneavoastră, sau poate chiar lipsită de orice importanță. Ceea ce puteți obține din relație ocupa locul principal – indiferent dacă este vorba de câştig material, de un sentiment de putere, de plăcere fizică sau de o formă de gratificare a sinelui fals.

Permiteți-mi să ilustrez modul în care abandonarea funcționează în relații.

CÂND VĂ AFLAȚI IMPLICAT ÎNTR-O CEARTĂ sau într-o situație conflictuală cu partenerul dumneavoastră sau cu cineva apropiat, începeți prin a observa cât de defensiv deveniți atunci când vă este atacată poziția, sau observați forța propriei agresiuni atunci când atacați poziția celuilalt.

Observați-vă ataşamentul față de propriile puncte de vedere şi opinii. Simțiți energia mental-emoțională din spatele nevoii dumneavoastră de a avea dreptate şi de a-i dovedi celuilalt că greşeşte. Aceasta este energia minții egocentrice. O conştientizați recunoscând-o, simțind-o cât mai mult posibil.

Apoi, într-o zi, în mijlocul unei certe, vă veți da seama brusc că aveți posibilitatea de alegere, şi este posibil să decideți să renunțați la propria reacție – numai pentru a vedea ce se întâmplă. Vă abandonați.

Nu mă refer numai la abandonarea reacției în mod verbal, spunând: “Bine, ai dreptate”, cu o privire care spune “Mă situez deasupra acestei inconştiente copilăreşti”. Aceasta ar însemna doar deplasarea rezistenței la un alt nivel, mintea egocentrică deținând în continuare controlul şi reclamându-şi superioritatea. Mă refer la abandonarea întregului câmp de energie mental-emoțională din interiorul dumneavoastră, care lupta pentru putere.

Sinele fals este viclean, aşa că trebuie să fiți extrem de atent, de prezent, şi absolut sincer cu dumneavoastră înşivă pentru a vedea dacă ați abandonat cu adevărat identificarea cu o poziție mentală şi v-ați eliberat de minte.

DACĂ VĂ SIMȚIȚI DINTR-ODATĂ FOARTE UŞOR, limpede şi profund împăcat, acesta este un semn inconfundabil ca v-ați abandonat cu adevărat. Observați apoi ce se întâmplă cu poziția mentală a celeilalte persoane când nu o mai alimentați cu energie prin rezistență. Când identificarea cu o poziție mentală a dispărut, începe comunicarea autentică.

A nu opune rezistență nu înseamnă în mod necesar a nu mai face nimic. Singura semnificație a acestui lucru este că ceea ce faceți nu faceți ca reacție. Amintiți-vă înțelepciunea profundă care stă la baza artelor marțiale orientale: nu te opune forței adevărului. Cedează pentru a învinge.

Spunând aceasta – “a nu face nimic” – atunci când vă aflați într-o stare de intensă prezență , este un factor de o extraordinară putere de transformare şi vindecare a situațiilor şi a oamenilor.

Este un lucru radical diferit de inactivitatea din starea normală de conştiință, sau mai degrabă din starea de inconştiență, care îşi are originea în frică, în inerție sau indecizie. “A nu face nimic”, în sensul autentic, implică lipsa rezistenței interioare şi o atenție intensă.

Pe de altă parte, dacă se impune acțiunea, nu veți mai acționa pe baza minții condiționate, ci veți răspunde situației din prezența conştientă. În acea stare, mintea vă este liberă de concepte, inclusiv de conceptul de nonviolență.Aşa că cine poate prezice ce veți face?

Falsul sine crede că puterea dumneavoastră stă în rezistență, în timp ce adevărul este că rezistența vă separă de Ființă, singurul loc de putere autentică. Rezistența este slăbiciune şi frică deghizată în putere. Ceea ce sinele fals vede ca slăbiciune este de fapt Ființa dumneavoastră în toată puritatea, inocența şi puterea ei. Ceea ce se vede ca putere este slăbiciune. Astfel falsul sine se afla într-o stare de continuă rezistenta şi joacă roluri contrafăcute pentru va acoperi “slăbiciunea”, care de fapt este tocmai puterea dumneavoastră.

Până când nu va exista abandonare, rolurile jucate în mod inconştient vor constitui o mare parte a interacțiunilor dintre oameni. În abandonare nu mai aveți nevoie de mecanismele defensive ale sinelui fals şi nici de măştile false. Deveniți foarte simplu şi autentic. “Acesta este un lucru periculos”, spune falsul sine. “Vei fi rănit. Vei fi vulnerabil.”

Ceea ce, desigur, sinele fals nu ştie este că numai prin renunțarea la rezistență, numai devenind “vulnerabil” vă puteți descoperi adevărata şi esențiala invulnerabilitate.

CAPITOLUL 9

Transformarea bolii şi a suferinței

Transformarea bolii în iluminare

Abandonarea este acceptarea **interioară** totală a ceea ce *este*. Vorbim despre viața dumneavoastră – din acest moment -, nu despre condițiile sau circumstanțele vieții dumneavoastră, nici despre ceea ce eu numesc situația dumneavoastră de viață.

Boala face parte din situația de viață. Prin urmare, are un trecut şi un viitor. Trecutul şi viitorul formează un continuum neîntrerupt, cu excepția cazului în care puterea salvatoare a clipei Acum este activată de prezența dumneavoastră conştientă. După cum ştiți, în spatele diferitelor condiții care formează situația dumneavoastră de viață, care există în timp, există ceva mai profund, cu mult mai însemnat: viața dumneavoastră, propria dumneavoastră Ființă dintr-un Acum atemporal.

Pentru că în Acum nu există probleme, nu există nici boala. Credința într-o eticheta pe care cineva o aplică stării dumneavoastră menține situația, îi dă putere şi transformă un dezechilibru temporar într-o aparent solidă realitate. Nu îi oferă numai realitate şi soliditate, ci şi continuitate în timp, pe care înainte nu o avea.

CONCENTRAREA ATENȚIEI ASUPRA ACESTUI moment şi abținerea de la etichetarea lui mentală reduc boala la unul sau mai mulți factori, precum: **durere fizică, slăbiciune, disconfort sau neputință.** Față de acestea vă abandonați – acum. Nu vă abandonați în fata ideii de “boală”.

Permiteți-i suferinței să vă aducă în momentul prezent, într-o stare de prezență conştientă intensă. Folosiți suferința pentru iluminare.

Abandonarea nu transforma ceea ce *este*, sau, cel puțin, nu în mod direct. Abandonarea vă transformă pe dumneavoastră. Când în dumneavoastră s-a produs transformarea, întreaga dumneavoastră lume se transformă, pentru că lumea este doar o reflectare a conştiinței prezente.

Nu boala este problema. Dumneavoastră sunteți problema, atât timp cât mintea egocentrică deține controlul.

CÂND SUNTEȚI BOLNAV SAU INVALID, să nu credeți că ați eşuat în vreun fel, să nu vă simțiți vinovat. Nu dați vina pe viață că v-a tratat nedrept, dar nu va învinovățiți nici pe dumneavoastră. Toate aceste lucruri sunt o formă de rezistență.

Dacă suferiți de o boală gravă, folosiți-o pentru iluminare. Folosiți orice lucru "rău" care se întâmplă în viața dumneavoastră pentru iluminare.

Retrageți timpul din boală. Nu-i dați un trecut şi un viitor. Permiteți-i să vă forțeze să deveniți intens conştient de momentul prezent - şi vedeți ce se întâmplă.

Deveniți un alchimist. Transmutați metalul obişnuit în aur, suferința în conştiință, dezastrul în iluminare.

Sunteți grav bolnav şi ați devenit acum furios din cauza a tot ceea ce am spus? Acesta este un semn clar că boala a devenit o parte a sentimentului dumneavoastră de identitate şi că acum vă protejați identitatea – şi în acelaşi timp protejați boala.

Starea care este etichetată drept "boală" nu are nimic de-a face cu cine sunteți cu adevărat.

Ori de câte ori apare pe neaşteptate vreun dezastru sau atunci când o situație se "înrăutățeşte" serios – o boală, un handicap, pierderea casei, a averii sau a unei identități sociale, ruperea unei relații intime, moartea sau suferința unei persoane iubite, sau chiar iminența propriei morți -, trebuie să ştiți că există şi cealaltă față a monedei, că sunteți la un pas de ceva incredibil: o completă transformare alchimică a metalului obişnuit, de durere şi suferința, în aur. Acest pas se numeşte abandonare.

Ce spun nu înseamnă că veți deveni fericiți într-o asemenea situație. Nu veți deveni. Dar frica şi durerea vor fi transformate în pace interioară şi serenitate, care apar dintr-un loc foarte adânc – din Nemanifestat. Este "pacea lui Dumnezeu care covârşeşte orice minte". Comparativ cu aceasta, fericirea este un lucru superficial.

Odată cu această pace vine şi înțelegerea – nu la nivel mental, ci în profunzimea Ființei – că sunteți indestructibil, nemuritor. Aceasta nu este o simplă credință. Este o certitudine absolută, care nu are nevoie de dovezi exterioare dintr-o sursă secundară.

Transformarea suferinței în pace

În anumite situații extreme vă va fi poate imposibil să acceptați clipa Acum. Dar veți avea întotdeauna o a doua ocazie de a vă abandona.

PRIMA OCAZIE ESTE SĂ VĂ ABANDONAȚI în fiecare moment realității. Ştiind că ceea ce există nu poarte fi anulat – pentru că există deja -, spuneți da la ceea ce există, sau acceptați ceea ce nu există.

Apoi faceți ce trebuie să faceți, ce vă cere situația.
Dacă rămâneți în această stare de acceptare, nu mai creați negativism, nici suferință, nici nefericire. Trăiți într-o stare care nu cunoaşte rezistență, o stare de grație şi naturalețe, liberă de conflicte interioare.

Ori de câte ori nu puteți face acest lucru, ori de câte ori pierdeți ocazia – fie pentru că nu generați suficientă prezență conştientă care să prevină apariția unui tipar de rezistență habituala şi inconştiența, fie pentru că situația este atât de gravă, din punctul dumneavoastră de vedere, încât nu o puteți accepta - , creați o formă de durere, o formă de suferință.
Poate părea că situația este cea care creează suferința, dar în ultimă instanță nu este aşa – rezistența este cea care o creează.

IATĂ ŞI CEA DE-A DOUA OCAZIE DE A VA ABANDONA: dacă nu puteți accepta ce este în exterior, acceptați atunci ce este în interior. Dacă nu puteți accepta condițiile exterioare, acceptați atunci condițiile interioare.
Aceasta înseamnă: nu vă opuneți durerii. Permiteți-i să existe. Abandonați-vă durerii, disperării, fricii, singurătății, sau oricărei forme ar îmbrăca-o suferința. Fiți martorul ei fără să o etichetați mental. Îmbrățişați-o.
Apoi vedeți cum miracolul abandonării transformă suferința profundă în pace profundă. Aceasta este crucificarea dumneavoastră. Lăsați-o să devină învierea şi înălțarea dumneavoastră.
Când durerea vă este adâncă, toate vorbele despre abandonare vă vor părea în orice caz zadarnice şi lipsite de sens. Când durerea vă este adâncă, veți simți probabil mai degrabă un impuls puternic de a evada din ea, decât de a vă abandona. Nu doriți să simțiți ceea ce simțiți. Ce ar putea fi mai normal? Dar nu există scăpare, nu există ieşire.
Există multe căi false de scăpare – muncă, băutura, drogurile, furia, proiecția, reprimarea s.a.m.d. -, dar ele nu va eliberează de durere. Suferința nu-şi pierde din intensitate când o transferați la nivelul inconştient. Când negați durerea emoțională, lucrurile pe care le faceți sau le gândiți, precum şi relațiile dumneavoastră, devin contaminate de ea. S-ar putea spune că o transmiteți sub forma energiei pe care o emanați, şi ceilalți o recepționează într-un mod subliminal.
Dacă sunt inconştienți, se vor simți poate chiar obligați să vă atace sau să vă rănească într-un fel sau altul, sau dumneavoastră i-ați putea răni, proiectându-vă propria durere asupra lor.
Atrageți şi manifestați orice corespunde stării dumneavoastră interioare.

CÂND NU EXISTĂ CALE DE IEŞIRE DIN SUFERINȚA, există totuşi întotdeauna o cale *prin* ea. Aşa că nu întoarceți spatele durerii. Înfruntați-o. Simțiți-o pe deplin. Simțiți – nu vă gândiți la ea! Exprimați-o dacă este necesar, dar nu creați un scenariu mental în jurul ei. Acordai întreaga dumneavoastră atenție **sentimentului**, şi nu persoanei, evenimentului sau situației care poate să o fi provocat.

Nu vă lăsați mintea să folosească durerea pentru a vă crea din ea o identitate de victimă. Plângându-vă de milă şi povestind altora povestea dumneavoastră rămâneți blocat în suferință.
Pentru că este imposibil să scăpați de sentiment, singura posibilitate de schimbare este să pătrundeți în el; altfel nimic nu se va schimba.
Aşa că dăruiți atenția dumneavoastră totală sentimentului şi abțineți-vă de la a-l eticheta mental. În timp ce vă adânciți în sentiment, fiți extrem de atent.
La început poate părea ca un loc întunecat înspăimântător, când veți simți impulsul puternic de a fugi, observați-l dar nu-l urmați. Continuați să vă concentrați asupra sentimentului, continuați să simțiți durerea, spaima, singurătatea, sentimentul de orice natură.
Rămâneți atent, rămâneți prezent – prezent în întreaga Ființă, cu fiecare celulă a corpului dumneavoastră. Când faceți aceasta, aduceți lumină în întuneric. Aceasta este flacăra conştiinței dumneavoastră.

În acest stadiu, nu mai este nevoie să vă preocupați de abandonare. S-a întâmplat deja. Cum? Atenția deplină este acceptare deplină, este abandonare. Fiind pe deplin atent, folosiți puterea clipei Acum, care este puterea propriei dumneavoastră prezente.
Nici o urmă de rezistență ascunsă nu poate supraviețui în ea. Prezența elimina timpul. În lipsa timpului, suferința şi negativismul nu pot supraviețui.

ACCEPTAREA SUFERINȚEI este o călătorie în moarte. A înfrunta durerea adâncă, a-i permite să existe, a vă concentra atenția asupra ei înseamnă a pătrunde conştient în moarte. Când ați murit de această moarte, realizați că nu există moarte – şi că nu există nimic de care să vă temeți. Numai sinele fals moare.

Imaginați-vă o rază de soare care a uitat că este o parte inseparabila a soarelui şi se păcăleşte singură, crezând în iluzia că trebuie să lupte pentru supraviețuire, şi îşi creează o altă identitate decât cea a soarelui, agățându-se de ea. Nu ar fi moartea acestei iluzii incredibil de eliberatoare?

VĂ DORIȚI O MOARTE UŞOARĂ? Ați prefera să muriți fără durere, fără agonie? Atunci muriți față de trecut în fiecare moment şi lăsați lumina prezenței dumneavoastră să elimine prin strălucirea ei sinele greoi, legat de timp, pe care l-ați considerat a fi “dumneavoastră”.

Calea crucii – Realizarea iluminării prin suferință

Calea crucii este vechea – şi, până de curând, singura – cale a iluminării. Dar nu o respingeți şi nu îi subapreciați eficacitatea. Încă funcționează.

Calea crucii este o inversare completă. Ea înseamnă că cel mai rău lucru din viața dumneavoastră, crucea dumneavoastră, se transformă în cel mai bun lucru care vi s-a întâmplat vreodată, obligându-vă sa a abandonați, să "muriți", obligându-vă să deveniți nimic, să deveniți asemenea lui Dumnezeu – pentru că şi Dumnezeu este un non-obiect.

Realizarea iluminării prin suferință – calea crucii – înseamnă **să fii împins cu forța în Împărăția Cerurilor, în timp ce te împotrivești țipând și dând din picioare.** Până la urmă te abandonezi, pentru că nu mai poți suporta durerea, dar durerea poate dura multă vreme înainte ca acest lucru să se întâmple.

ILUMINAREA ALEASA ÎN MOD CONŞTIENT înseamnă să renunți la ataşamentul pentru trecut şi viitor şi să transformați clipa de Acum în principalul focar de atenție al vieții dumneavoastră.

Înseamnă să alegeți să rămâneți în starea de prezență, şi nu în timp.

Înseamnă să spuneți "da" în fața a ceea ce *este*.

Atunci nu mai aveți nevoie de durere.

De cât timp credeți că mai aveți nevoie pentru a fi în stare să spuneți: "Nu voi mai crea durere, nu voi mai crea suferință?" De câtă durere mai aveți nevoie înainte de a putea face această alegere?

Dacă credeți că aveți nevoie de mai mult timp, veți obține mai mult timp – şi mai multă durere. Timpul şi durerea sunt inseparabile.

Puterea de a alege

Alegerea presupune conştiință – un grad înalt de conştiință. Fără ea nu aveți nici o posibilitate de a alege. Alegerea începe în momentul în care renunțați la identificarea cu mintea şi la tiparele ei condiționate, începe în momentul în care deveniți prezent.

Până nu atingeți acest punct, rămâneți inconştient din punct de vedere spiritual. Aceasta înseamnă că sunteți obligat să gândiți, să simțiți şi să acționați într-un anume fel, în conformitate cu condiționarea dumneavoastră mentală.

Nimeni nu alege disfuncționalitatea, conflictul, durerea. Nimeni nu alege nebunia. Acestea se întâmplă pentru că nu există suficientă prezență în dumneavoastră pentru a dizolva trecutul, nu există suficientă lumină pentru a alunga întunericul. Nu sunteți aici pe deplin. Încă nu v-ați trezit complet. Între timp, mintea condiționată vă conduce viața.

În mod similar, dacă sunteți unul din cei mulți care au probleme cu părinții, dacă nutriți încă resentimente legate de un lucru pe care l-au făcut sau nu l-au făcut, atunci tot mai credeți că au avut posibilitatea de a alege – că s-ar fi putut comporta altfel. Mereu pare că oamenii au posibilitatea de alegere, dar aceasta este o iluzie. Atât timp cât mintea, cu tiparele ei condiționate, vă conduce viața, ce posibilitate de alegere aveți? Niciuna. Nici măcar nu sunteți prezent. Starea de identificare cu mintea este extrem de disfuncțională. Este o formă de nebunie.

Aproape toată lumea suferă de această boală într-o măsură mai mică sau mai mare. În momentul în care vă dați seama de acest lucru, nu mai pot exista resentimente. Cum ați putea nutri resentimente față de boala cuiva? Singura reacție potrivită este compasiunea.

Dacă sunteți condus de minte, deşi nu aveți posibilitatea de alegere, veți suferi în continuare consecințele inconştienței şi veți crea mai departe suferință. Veți purta povara fricii, a conflictului, a problemelor şi a durerii. Suferința creată astfel vă va obliga să părăsiți starea de inconştiență.

NU PUTEȚI IERTA CU ADEVĂRAT, nici pe alții, nici pe dumeavoastră înşivă, atât timp cât sentimentul dumneavoastră de identitate derivă din trecut. Numai având acces la puterea lui Acum, care este propria dumneavoastră putere, poate exista iertare adevărată. Aceasta lasa trecutul fără putere şi înțelegeți profund că **nici un lucru pe care l-ați făcut vreodată sau care vi s-a făcut nu poate nici măcar atinge esența luminoasă care sunteți.**

Când vă abandonați în fața a ceea ce *este* şi deveniți astfel pe deplin prezent, trecutul încetează să mai aibă vreo putere. Nu mai aveți nevoie de el. Prezența este cheia. “Acum” este cheia.

Pentru că rezistența este inseparabilă de minte, renunțarea la rezistență – abandonarea – reprezintă sfârşitul minții ca stăpân al dumneavoastră, al acestui impostor care pretindea a fi cine sunteți, al falsului dumnezeu. Toate criticile şi tot negativismul dispar.

Dimensiunea Ființei, care fusese ascunsă de către minte, se deschide.

Vă invadează brusc o linişte adâncă şi o pace de nepătruns.

Şi în acea pace este bucurie extraordinară.

Şi în acea bucurie este dragoste.

Şi în miezul cel mai intim este sacrul, incomensurabilul, Cel ce nu poate fi numit.